



BESLENME

İSTANBUL İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

EĞİTİM ŞUBESİ

2008



SUNU PLANI

Sağlıklı ve dengeli beslenme

Temel besin öğeleri ve grupları

Öğün içerikleri: Kahvaltı

“Fast-food” ve zararları

Çocuğunuzun beslenme çantası

Sağlıklı beslenmede 12 adım

Beslenme

İnsanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarda alıp vücudunda kullanmasıdır.



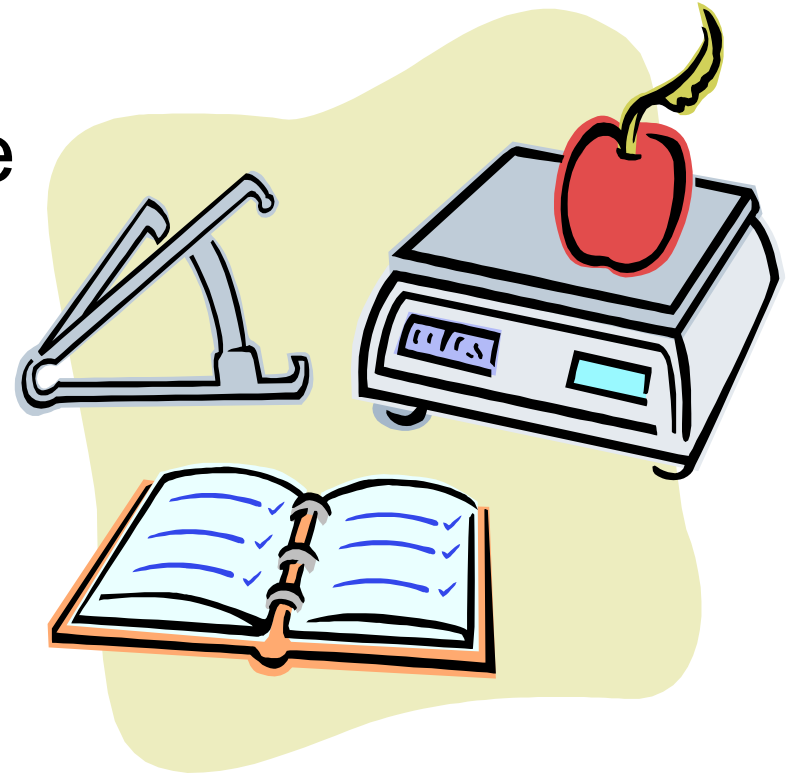
Sağlıklı ve Dengeli Beslenme

Vücutun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınmasıdır



Sağlıklı Beslenme

Çocuklar hızlı büyüme,
artmış aktivite nedeniyle
erişkinlere oranla daha
fazla enerji ve besin
öğesine gereksinim
duyarlar



Besin Öğeleri

1. Proteinler

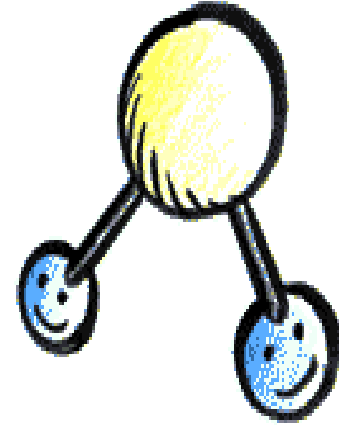
2. Yağlar

3. Karbonhidratlar

4. Mineraller

5. Vitaminler

6. Su



Proteinler vücudun yapıtaşlarıdır

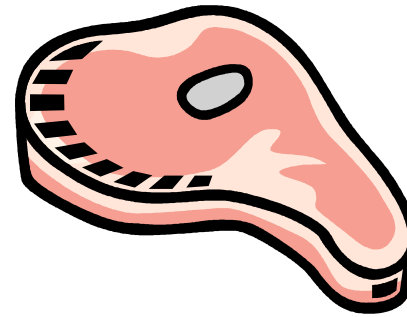
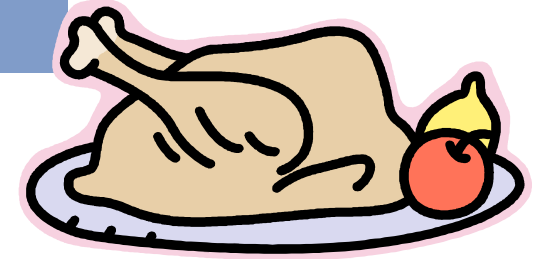
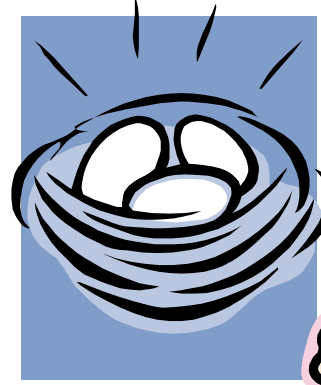
Büyüme ve gelişme için en önemli besin ögesidir.

Bağışıklık sistemimizi korur ve güçlendirir.

Vücutta enerji kaynağı olarak kullanılır

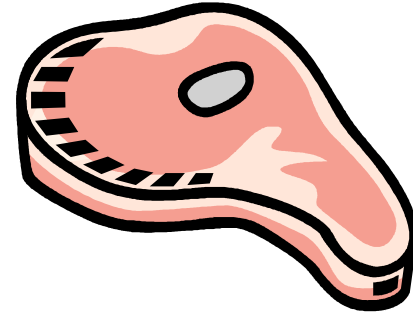
Kan, kemik ve kas hücrelerimizi oluşturur

Hücrelerin yenilenmesi için önemlidir.



Protein Kaynakları

Süt,
Süt ürünleri,
Et,
Yumurta,
Balık,
Kurubaklagiller



zengin ve kaliteli protein kaynağıdır.

Protein Eksikliği

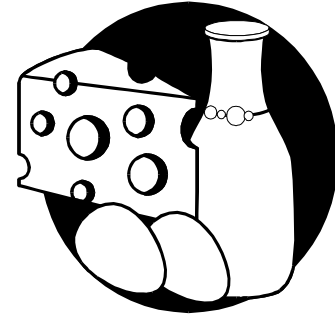
Yeterli protein alınmazsa büyüme durur, vucut direnci azalır, hastalıklara yakalanma riski artar.

İlköğretim çağı çocuklarının günlük protein gereksinimi;

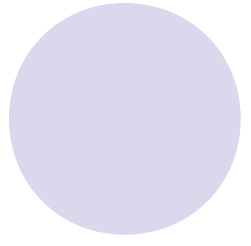
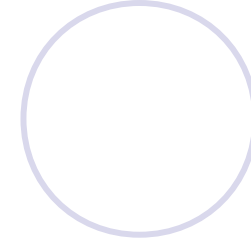
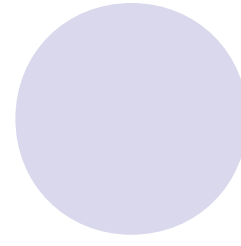
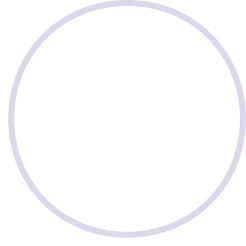
2 bardak süt veya yoğurt,

1-2 kibrit kutusu peynir,

3-4 köfte kadar tavuk, balık veya et ile karşılanabilir.



Yağ



En çok enerji veren besin ögesidir.

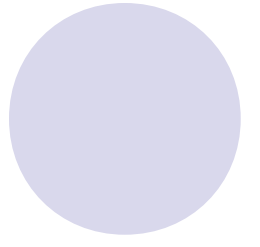
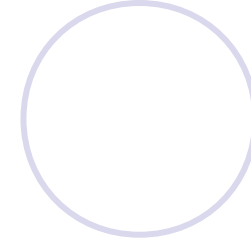
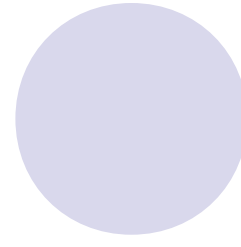
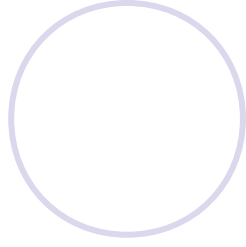
Vücudu darbelere karşı korur.

Vücut ısısını kontrol eder.

Depo besin olarak görev yapar.



Yağ



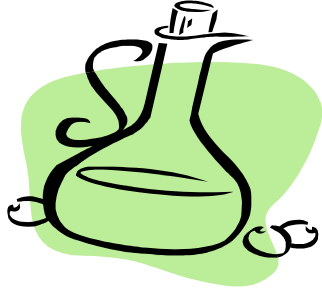
Çocukların hızlı gelişmesini sağlayan ve aktif hayatını destekleyen önemli bir enerji kaynağıdır.

Yetersiz yağ alımı büyüme ve gelişmeyi yavaşlatır.

Margarin ve tereyağı gibi katı yağlar yerine zeytinyağ gibi sağlıklı sıvıyağların tüketiminin arttırılması uygundur.



Yağ Seçimi



Damar sağlığı açısından zeytinyağı, balık yağları ve ceviz, keten tohumu, badem, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar koruyucu besinlerdir.

Yağlı siğir ve koyun etleri, bazı katı yağlar, tam yağlı süt, peynir ve tereyağ çok fazla tüketildiklerinde yüksek kolesterol ve doymuş yağ içerikleri nedeniyle damar sağlığı için risk oluşturabilir.

Mısırözü, ayçiçeği ve soya yağı kolesterol içermez ancak özellikle kızartılarak kullanıldıklarında damar hastalığı riskini arttıırırlar.



Karbonhidratlar vücuda enerji sağlar

Ekmek
Makarna
Pirinç
Meyveler
Sebzeler
Şeker



vb. besinler karbonhidrat kaynaklarıdır.

Karbonhidratlar

Çocuklar, gereksinim duydukları enerjinin bir kısmını karbonhidrat içerikli besinlerle alırlarsa aldıkları proteinin enerji için kullanılmasını önlenir.

Rafine un yerine tam tahıl unu, tahıl; rafine şeker yerine meyve kurusu gibi doğal tatlı besinler daha sağlıklıdır



Mineraller

- Sebze, meyve, süt, et grubu zengin kaynaklardır
- Hücre korunması; sağlıklı diş, kemik, cilt yapısı için önemlidir.
- Kalp ritmi, kan basıncı gibi düzenleyici fonksiyonlarda rol oynar.
- Vücut suyunun dengede tutulmasını sağlar.
- Kalsiyum, bakır, iyot, demir, çinko, fosfor, sodyum vb...



Mineraller

Çocukların kemik ve diş gelişimi için **kalsiyum**

Kan yapımı için **demir**
Büyüme için **çinko**



Çocukların büyümesi ve zihinsel gelişimleri için vazgeçilmez minerallerden biri olan **iyot** balıklar ile vücuda alınabilir.

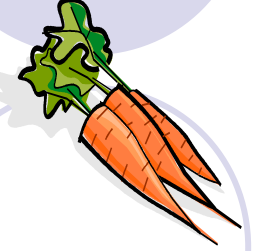


Vitaminler



Zararlı maddelerin etkilerinin azaltılmasında yardımcıdırlar.

Vitaminler genellikle bitkilerden alınır, sindirilmeden kana karışırlar.



Vücutun direncini artırır, hastalıklardan korur.

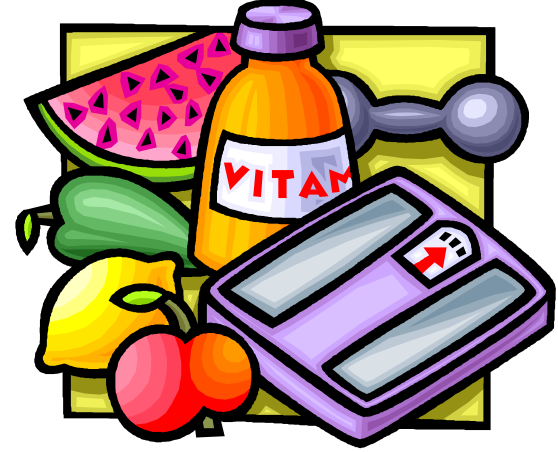
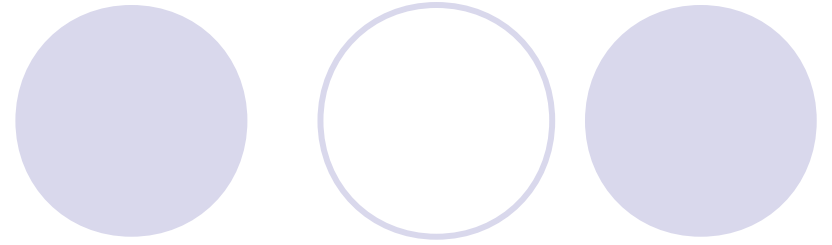
Kalsiyum ve fosfor gibi minerallerin kemik ve dişlere yerleşmesine yardımcıdır.

Vitaminler

Yağda eriyen vitaminler;

A, D, E ve K vitaminleridir.

Bu vitaminler pişirilmeye karşı dayanıklıdırlar.



Suda eriyen vitaminler;

C ve B vitaminleridir.

Vücutta depo edilmezler,
Pişirmeye dayanıksızdırlar.

Vitaminler

Özellikle okul çağı çocuklarda hastalıklardan korunma için oldukça önemlidir.



Bellek gelişimi,
Diş sağlığı,
Kemik gelişimi ,
Vücudun atık ürünlerinin
atılmasında etkin rol
oynarlar.

Su

Besinlerin sindirimi, emilimi, hücrelere taşınması,

Vücutta ısısının düzenlenmesi,

Elektrolitlerin taşınması için

gereklidir.



Çocuklarda özellikle sıcak havalarda su tüketimine dikkat edilmedir.

İçecek Seçimi

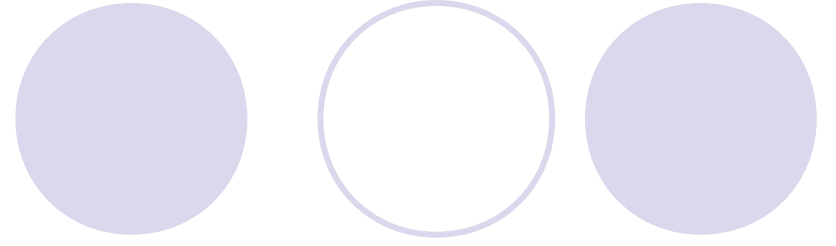
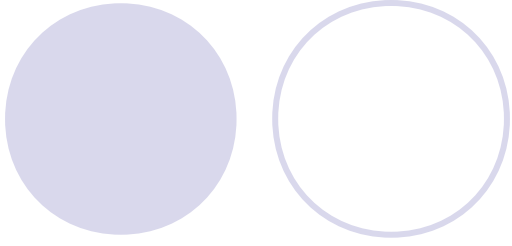
Temiz su her zaman tüketilebilir
(Öğünlerde, aralarda)

Yarım yağlı sütlü içecekler, ayran
(Ara öğünlerde de tüketilebilir)

Meyve suları

(Yüksek şeker içerikleri nedeniyle diş çürüklerine
neden olabileceğinden öğünlerde tüketilmelidir)





Temel Besin Grupları Nelerdir?

Besin Grupları

1.Süt ve Türevleri : Protein, enerji, vitamin ve mineral içerikleri zengindir. Kemik ve diş sağlığının korunmasında yararlıdır.



Çocukların ;

- Günde 2 bardak süt,
- 1 kase yoğurt,
- 1 kibrit kutusu kadar peynir

tüketmeleri uygundur.

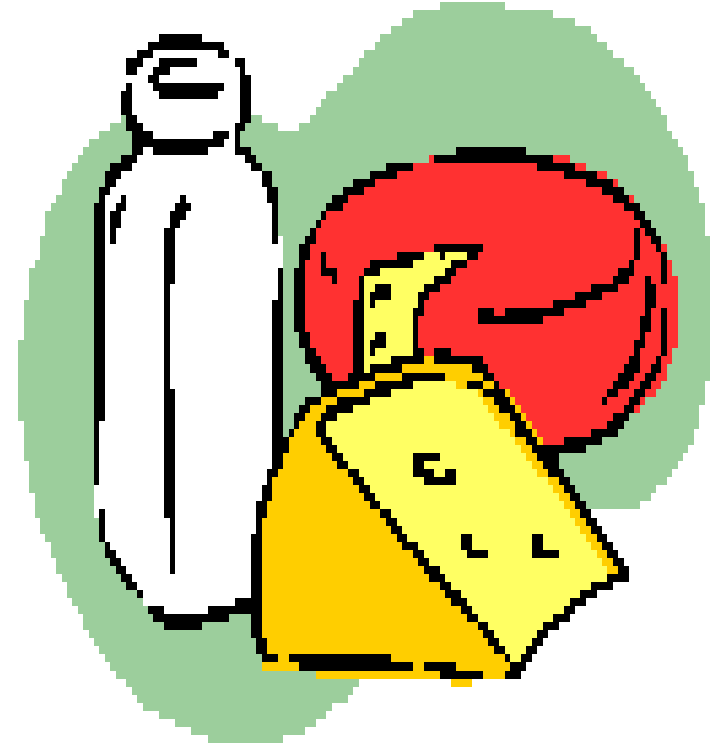
1.Süt ve Türevleri

Sindirim sistemini düzene sokar.

Büyüme ve gelişmeyi destekler.

Dişleri korur ve çürükleri önler.

Hücre ve doku oluşumunda rol alır.



1.Süt ve Türevleri

Beynin gelişiminde önemlidir.

Hücreleri onarır.

Kemikleri sertleştirir.

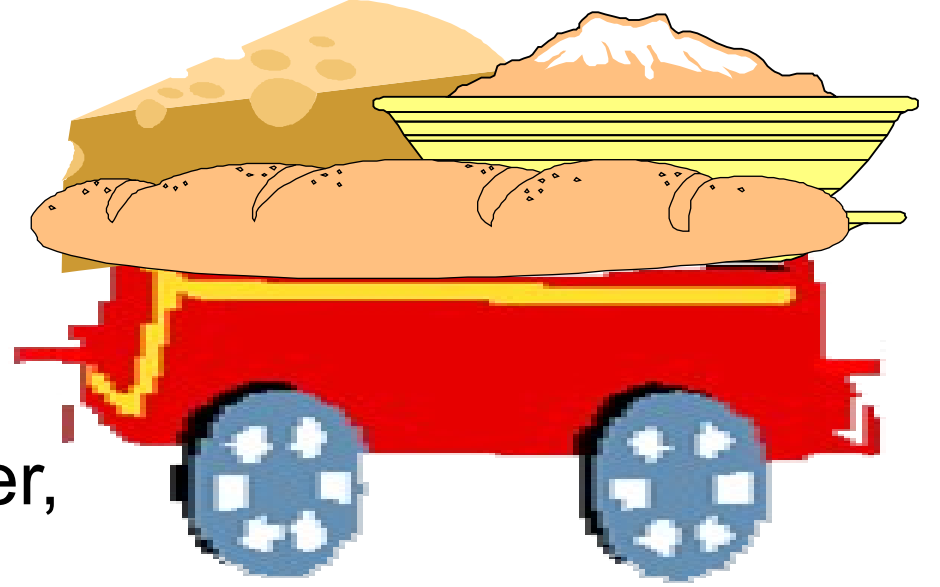
Bağışıklığı güçlendirir.



Besin Grupları

2.Tahıllar ve tahıllardan yapılan yiyecekler:

Tam tahıllı ekmekler,
Pirinç,
Şehriye,
Bulgur,
Makarna,
Tahıllı kahvaltılık gevrekler,
Yulaf gibi...



Besin Grupları

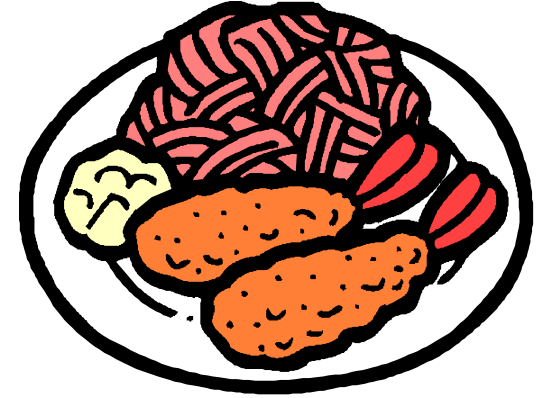
2.Tahıllar ve tahıllardan yapılan yiyecekler:

Her öğünde en az bir veya iki değişim kadar bulunmalıdır.

Tam tahıllı ürünler tercih edilmelidir.

Önemli enerji kaynağıdır.

Hafıza için gereklidir.



Besin Grupları

3.Et ve Türevleri :



Tavuk ,

Balık,

Kırmızı etler,

Yumurta ve

Bir kısım
kurubaklagiller.



Besin Grupları

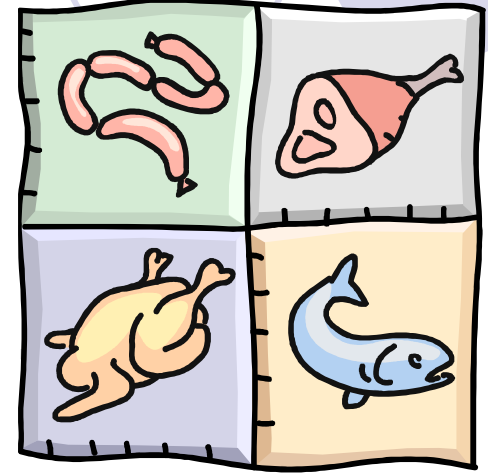
3.Et ve Türevleri :

Hayvansal protein kaynağımızdır

Protein, B vitaminleri, demir ve çinko açısından zengindirler

Günde 1-2 değişim tüketilmelidir

Haftada en az 2 değişim balık tüketimi sağlıklıdır



Besin Grupları

4. Sebze ve Meyveler : En önemli özelliği vitamin, mineral ve lif açısından son derece zengin olmalarıdır.



Günde toplam 5-7 değişim sebze ve meyve tüketildiğinde yeterli vitamin ve mineral alınmış olur.

Besin Grupları

Değişik renkte, çeşitli meyve ve sebzeler seçilmelidir.

A vitamini; görme, cilt sağlığı

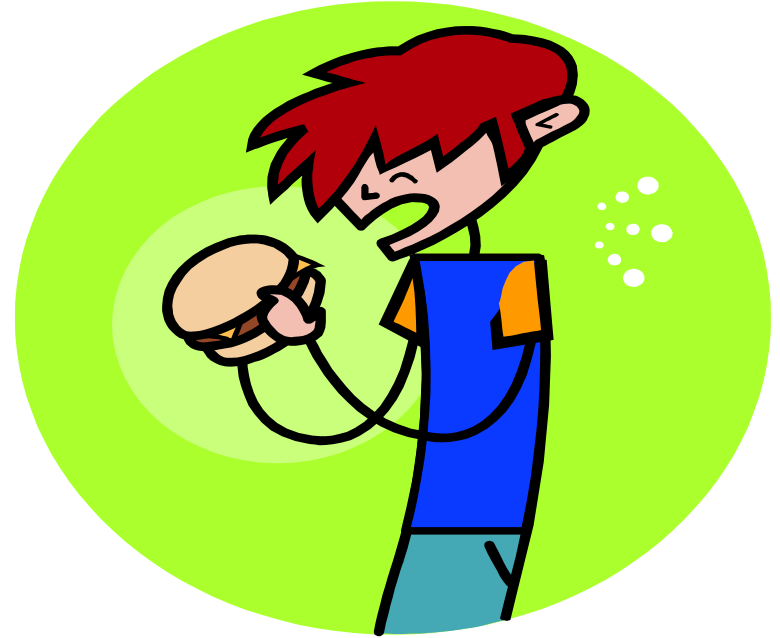


C vitamini; savunma sistemi, demir emilimi için gereklidir

Tüketiminde Dikkatli Davranılacak Besinler

Yağ, şeker ve hazır sos veya tatlandırıcıların fazla kullanması, çeşitli sağlık sorunlarına neden olur.

Özellikle şişmanlığa, damar hastalıklarına, diş çürüklerine neden olabilmektedir.

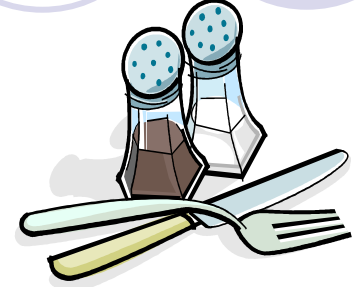


Tüketiminde Dikkatli Davranılacak Besinler

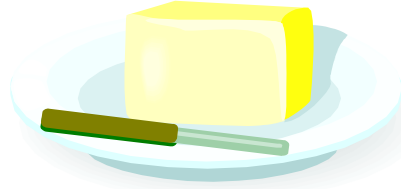
Tuz

Az tuzlu besinleri tercih edilmeli

Besin hazırlarken mümkünse tuz ilave edilmemeli.



Yağ



Tereyağ, mayonez, margarini az miktarda kullanın

Tam yağlı süt ve süt ürünlerini az kullanın

Sığır ve koyun etlerinin yağlı kısımlarını, tavuğun derisini tüketmeyin

GÜNDE KAÇ ÖĞÜN YEMEK YEMELİYİZ?

- Kahvaltı



- Öğle Yemeği

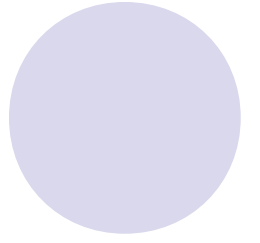
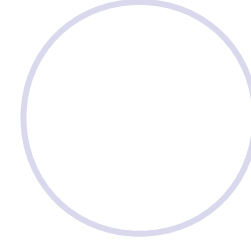
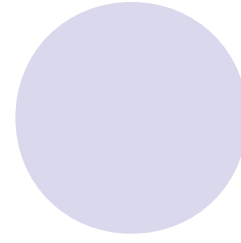
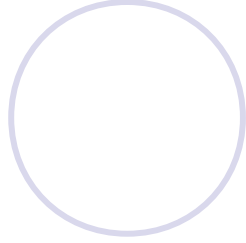
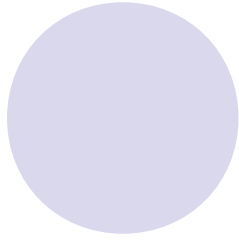


- Akşam Yemeği

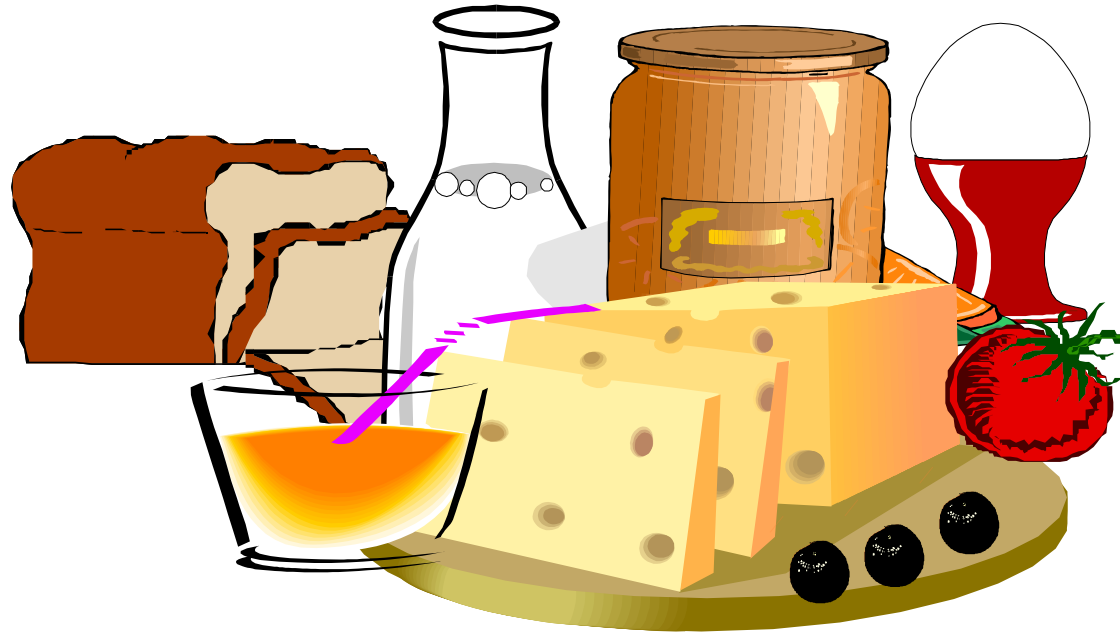


- Öğün aralarında meyve, fındık, ceviz, kurutulmuş meyveler yemeliyiz. Süt ve ayran içebiliriz.





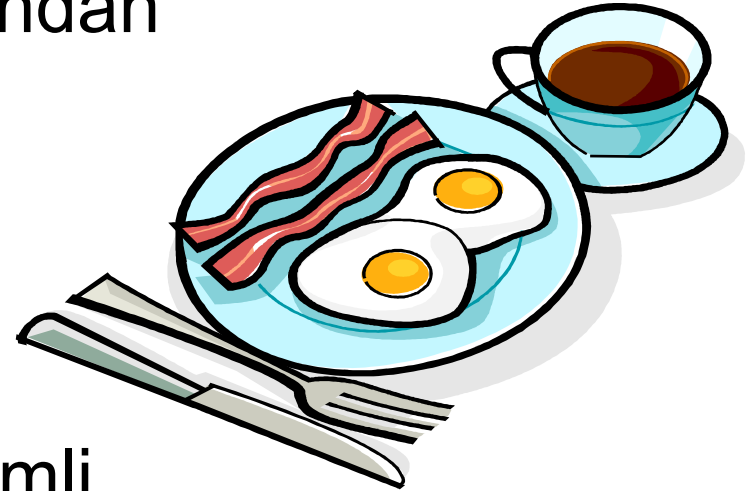
EN ÖNEMLİ ÖĞÜNÜMÜZ NE



Kahvaltı: Çok önemli bir öğün

Düzenli kahvaltı yapmak öğrenme, dikkat, verimlilik, yaratıcılık gücünde artış ve fiziksel dayanıklılık açısından oldukça önemlidir.

Kahvaltının yapılmadığı durumlarda karın ağrısı çocukların söylediği en önemli şikayetlerdendir.



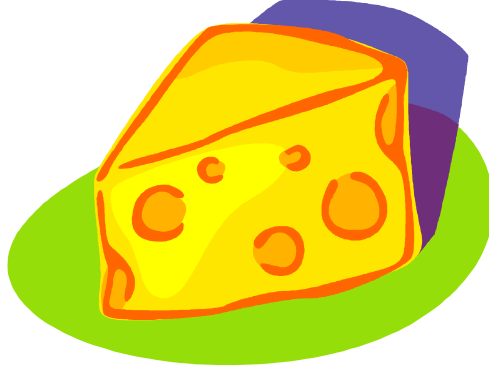
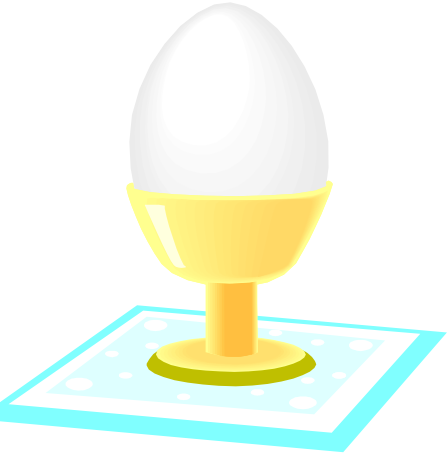
BİR ÖĞÜNDE HER BESİN GRUBUNDAN YEMELİYİZ.

MEYVE
SALATA

AYRAN
SÜT
YOĞURT

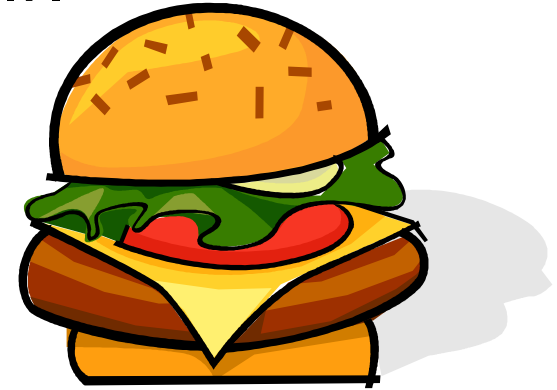
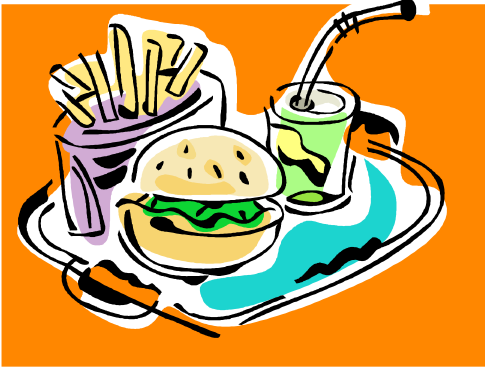


KAHVALTIDA NELER YIYEBİLİRİZ?



“Fast Food” Ürünlerin Zararları

Hazır gıdalardaki renklendiriciler, aroma artırıcı maddeler, tatlandırıcılar, antimikrobiyal maddeler kanser ve kalp hastalıklarını artırır.



“Fast food” hazır yiyecekler yüksek enerji içermelerine karşın, vitamin, mineral ve liften fakirdir. Kilo artışı, damar hastalıkları, bazı kanserler için risk artışına neden olurlar.

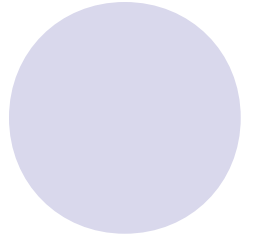
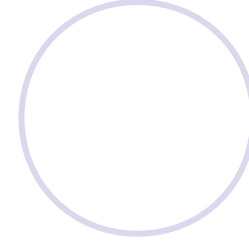
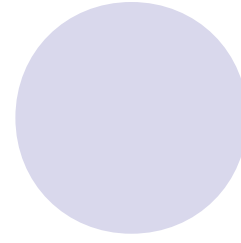
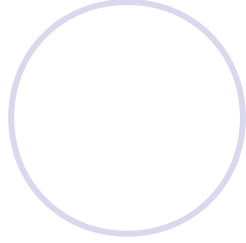
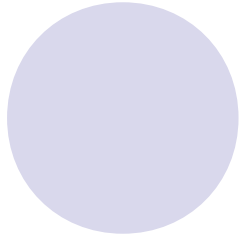
“Fast Food” Ürünlerin Zararları

A vitamini, C vitamini ve kalsiyum yönünden yetersizdir.

Kolalı içecekler, çay ve kahve sık tüketilmemelidir.

Sinirlilik,
Huzursuzluk,
Uykusuzluk
Kan basıncında yükselme
gibi durumlara neden olur.





ÇOCUĞUMUN BESLENME ÇANTASINDA NELER OLMALI?

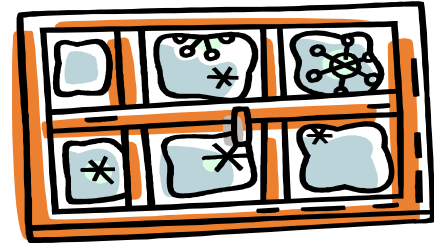


Beslenme antası

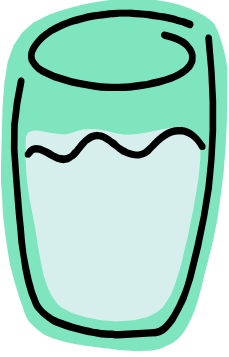
Sağlıklı bir beslenme çantası, çocuğunuzun sağlıklı bir büyüme ve gelişme sağlayabilmesi için önemli bir anahtardır.

Sıcak havalarda beslenme çantasının kenarlarına plastik buz kalıpları yerleştirmek önemlidir.

Serin ve güneşten uzak bir yerde saklaması gerekir.



Beslenme Çantası



Çeşitlilik önemlidir

Süt\süt ürünleri

Çeşitli sandöviçler

İyi haşlanmış yumurta

Meyveler

Kuruyemişler (fındık, fıstık,
üzüm, incir, kayısı)

Beslenme antası

Kutu ayran, kutu meyve suları (saf meyve suları) veya kutu sütlerin beslenme çantasında yer alması sağlıklı seçimlerdir.

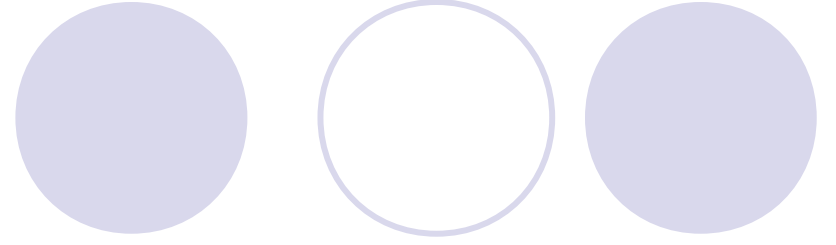


Su mutlaka konmalıdır.

Sandvi ekmeğinin içinde peynir eşitleri, haşlanmış et, tavuk, balık, domates, salata veya tatlı yeşil/kırmızı biber dilimleri ile farklı tatlar oluşturun

Tam undan tahıl katkılı ekmekleri tüketmeye aliştirin

Beslenme Çantası



Sebzeli börekler farklı seçenek olabilir

Beslenme çantasında her gün bir meyve bulunmalıdır.

Salam, sosis, sucuk vb. hazır besinlere yer verilmemesi idealdir

Kek, çikolata ve hazır bisküvileri daha az tüketirin, bunların yerine taze veya kurutulmuş meyveleri tercih edin

Patates, pirinç gibi besinlerin yer almaması daha uygundur. Bu tür besinlerin oda sıcaklığında bekletilmesi sağlıklı değildir.

Sağlıklı Beslenmede 12 Adım

- 1- Hayvansal gıdalar yerine bitkisel gıdalardan seçin.
- 2- Günlük beslenmenizde tam undan ekme ve tahıl grubu besinlerin bulunmasına özen gösterin.
- 3- Her gün birkaç kez çeşitli taze sebze ve meyve yiyin. Posalı gıdalar öncelikli tercih edilmelidir.
- 4- Tek başına dengeli beslenme sağlığımızı korumamızı sağlamaz. Her gün orta düzeyde fiziksel aktivite yaparak sağlıklı yaşama destek sağlayabiliriz.



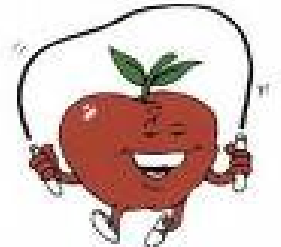
Sağlıklı Beslenmede 12 Adım

5- Günlük tükettiğiniz yağ miktarını kontrol edin.

6- Yağlı et ve et ürünleri yerine az yağlı etleri, balık, tavuk, hindi eti veya kurubaklagilleri tercih ediniz.

7-Günlük protein alımınızı hayvansal ve bitkisel kaynaklardan dengeli olarak alınmasına zen gösterin.

8- Yağsız veya az yağlı süt ve süt ürünlerini tkediniz.



Sağlıklı Beslenmede 12 Adım

- 9- Az şekerli besinleri tercih edin, çay şekeri gibi rafine şekerleri mümkün olduğunca tüketmeyin.
- 10- Günlük tuz aliminizi azaltınız (ortalama 1 çay kaşığı).
- 11- Besinlerinizin hazırlanması, pişirilmesi sırasında hijyen kurallarına dikkat ediniz.
- 12-Günde mutlaka 3 ana öğün ve 2 ara öğün yemek yemelisiniz. Mutlaka kahvaltı yapın.

