

Yeterli ve Dengeli Beslenelim Hareket Edelim Sağlıklı Büyüyelim - İlkokul -



Beslenme nedir?

Beslenme; büyümemiz, yaşamı sürdürebilmemiz ve sağlığımızı korumamız için besinleri kullanmaktır 😊



Yeterli ve Dengeli Beslenme nedir?

Vücudumuzun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan **enerji** ve **besin öğelerini yeterli miktarlarda** almaktır 😍



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle

BÜYÜYEN TÜRKİYE

Yeterli ve Dengeli Beslenme sağlığın temelidir

Yeterli ve dengeli beslenen kişiler;

- Sağlıklı büyürler,
- Çeşitli ve zengin beslenmiş olurlar,
- Enerjik olurlar,
- Yaratıcı ve üretken olurlar,
- Hasta olduklarında iyileşmeleri daha kısa sürer

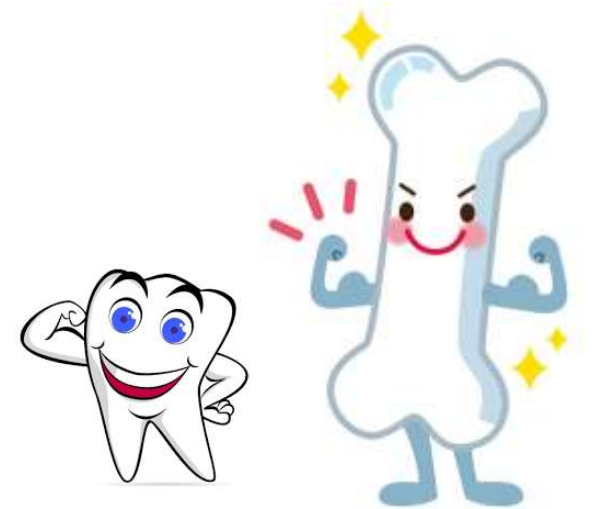
Besinlerimizi tanıyalım

Besinlerimizi 5 grupta toplarız;

1. Süt ve ürünleri grubu
2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu
3. Sebzeler grubu
4. Meyveler grubu
5. Ekmek ve tahıllar grubu

1. Süt ve ürünleri grubu

- Süt
- Yoğurt
- Peynirler (beyaz peynir, kaşar peynir gibi)
- Ayran
- Kefir
- Sütü tatlılar (sütlaç, dondurma gibi)



2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu

- Et
- Tavuk
- Balık
- Yumurta
- Kurubaklagiller (mercimek, fasulye, nohut gibi)
- Yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem gibi)



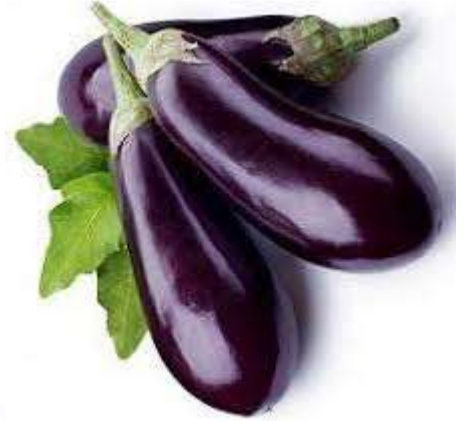
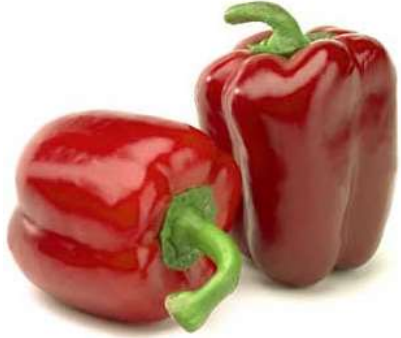
T.C. Sağlık Bakanlığı

Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle

BÜYÜYEN TÜRKİYE

3. Sebzeleler grubu

Tüm sebzeler 😊



4. Meyveler grubu

Tüm meyveler 😊



TC Sağlık Bakanlığı

Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle

BÜYÜYEN TÜRKİYE

5. Ekmek ve tahıllar grubu

- Ekmekler
- Tahıllar (bulgur, pirinç gibi)
- Makarna, erişte gibi



Öğünlerimizi öğrenelim

- **Ana öğünlerimiz;**

- Sabah kahvaltısı
- Öğlen yemeği
- Akşam yemeğidir.



- **Ara öğünlerimiz;**

- Sabah ve öğle arasındaki ara öğün **kuşluk**
***beslenme saati!**
- Öğle ve akşam yemeği arasındaki ara öğün
ikindi

Öğünlerimiz



Yeterli ve dengeli beslenmek
için
öğünlerimizi hiç atlamadan
tüketmeliyiz!

Unutmayın! Kahvaltı bizi mutlu yapar

😊 Kahvaltı yapmak güne enerjik başlamamızı sağlar

😊 Okul başarımızı artırır

😊 Arkadaşlarımız, ailemiz ve öğretmenimizle ilişkimizi olumlu etkiler



Su içmeyi de unutmayalım!

Vücudumuzun çalışmasının aksamaması için

her gün kaybettiğimiz kadar sıvı almalıyız

İhtiyacımız olan sıvının çoğunluğunu su ve diğer içeceklerden (yaklaşık 1 - 1.5 litre) sağlarız



Sağlıklı Yemek Tabakı

**Ekmek ve tahıllar
grubu**



Su

**Taze sebzeler
grubu**

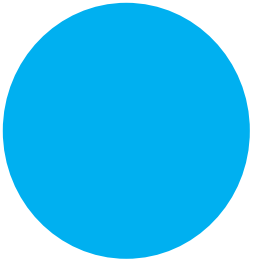
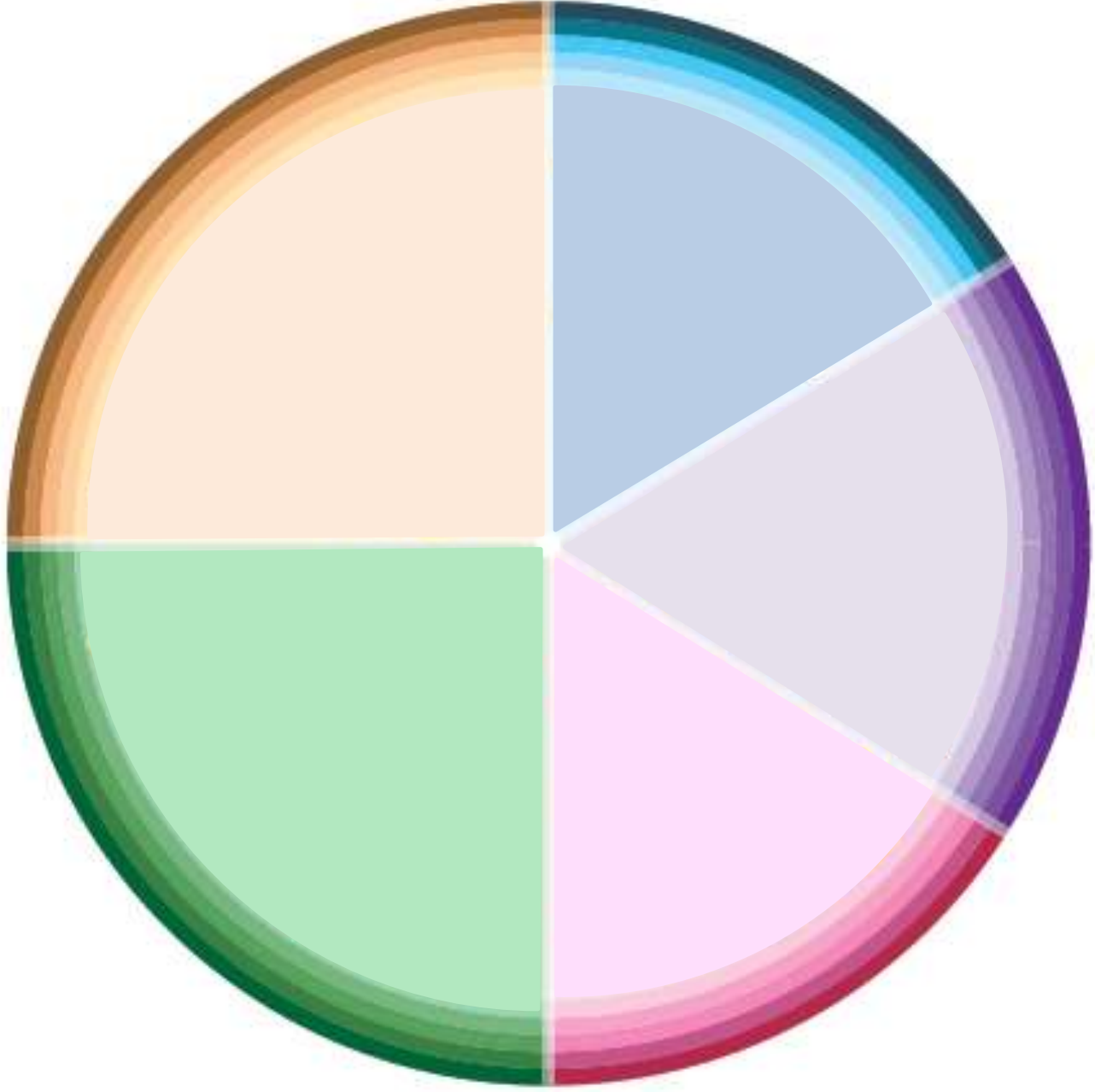


**Süt ve ürünleri
grubu**

**Et ve ürünleri,
tavuk, balık,
yumurta, kuru
baklagiller ile
yağlı tohumlar
grubu**

**Taze meyveler
grubu**

Sağlıklı Yemek Tabağımızı Hazırlayalım



Unutmadan!

Yemeklerimizi sofrada yiyelim
bilgisayar, televizyon, tablet vb.
ekran önünde yemek yemeyelim



TC Sağlık Bakanlığı

Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle

BÜYÜYEN TÜRKİYE

Oyun oynayalım, hareket edelim!



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Spor yapalım, hareket edelim!



Yeterli ve Dengeli Beslenelim Hareket Edelim Sağlıklı Büyüyelim



Materyali Hazırlayanlar
(Soyadına göre alfabetik sıra ile)

Prof. Dr. Berrin AKMAN

Dyt. H. Berna KARAKAŞ

Öğr. Gör. Dr. Asiye UĞRAŞ DİKMEN

Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN

Doç. Dr. Nazan YARDIM