

ÖNERİLER

- Yemek zamanında neşeli ve mutlu bir atmosfer yaratılmalıdır.
- Öğün atlatılmamalıdır.
- Öğün aralarında meyve, süt ve taze sıkılmış meyve suyu verilmelidir.
- Öğün aralarında şekerlemeler, pasta, bisküvi, meşrubat hazır gıda v.b. besinlerin tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Ailenin yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni varsa çocuk için özel yemek hazırlanmamalıdır.
- Büyüme izlenmeli, aşırı kilo alma durumunda bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.



OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

SABAH: 1 su bardağı süt

1-2 dilim ekmek

1 adet yumurta

1 yemek kaşığı pekmez

1 adet domates veya portakal

ÖĞLE: 1/2 (2/3) porsiyon et veya kurubaklagil yemeği

1/2 (1/3) porsiyon pilav veya makarna

Yoğurt veya ayran

Salata

1 dilim ekmek

İKİNDİ: Meyve

AKŞAM: 1/2 (2/3) porsiyon etli sebze yemeği

1/2 (1/3) porsiyon yoğurlu pilav veya makarna

1 adet meyve

1 dilim ekmek

GECE: 1 su bardağı süt



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Serisi No: 9

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESLENME



Bu çağ 1-5 yaş arasını kapsamaktadır. Bu dönemde çocuk ilk duygusal bağlarını kendisini besleyenle kurmaktadır. Bu bakımdan çocukların yemek yeme alışkanlığı kazanmasında ailedeki büyüklerin özellikle de annenin tutumu önemlidir.

Bu dönemde çocuğa doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılmış olması çok önemlidir.

Bu yaşın fizyolojik durumunun gerektirdiği enerjiyi ve besin gereksinimlerinin ne kadar olduğunun bilinmesi ve çocuğun seçme arzusuna yer verilmesi çocuğun yemek yemede güçlük yaratmasını önler.

Bu yaşlardaki yetersiz ve dengesiz beslenme; çocuğun fiziksel gelişiminin yanı sıra, zeka gelişimi ve öğrenme yeteneklerini de olumsuz yönde etkilemektedir.



Tablo: Okul öncesi çağı çocukları için önerilen günlük besin miktarları

Besin Grupları	1-3 Yaş Grubu	4-6 Yaş Grubu
1-Süt ve Ürünleri Süt-Yoğurt Peynir-Çökelek	2.5 su bardağı 2/3 kibrit kutusu	2-3 su bardağı 1 kibrit kutusu
2-Et-Yumurta-Kurubaklagil Et-Tavuk-Balık Yumurta Kurubaklagil	1 köfte kadar 1 adet 2/3 porsiyon	1 köfte 1 adet 2/3 porsiyon
3-Sebze ve Meyve Yeşil ve Sarı Diğerleri	1/2 porsiyon 1-2 porsiyon	1/2 porsiyon 2-3 porsiyon
4-Tahıllar Ekmek Pirinç-Bulgur	1-2 orta dilim 2/3 porsiyon	2 orta dilim 1 porsiyon

ÖNERİLER

- Her çocuğun metabolizma hızı ve vücut yapısı aynı olmadığından; aile kendi çocuğunu başka çocuklarla **karşılaştırılmamalıdır**.
- Çocuklar yeme konusunda zorlanmamalı ve çatışma ortamı yaratılmamalıdır. Çocuğun gereksiniminin ne olduğu bilinmeli ve ona göre beslenmelidir.
- Çocuk **rahat ve dinlenmiş** olarak sofraya oturmalıdır.
- Kullanılan kaşık ve çatallar çocuğa **uygun büyüklükte** olmalıdır.
- Yemeğini **kendisinin yemesine** izin verilmelidir.
- Çocuğun yiyeceği **porسیون miktarları küçük** olmalıdır.



SABAH KAHVALTISI

Bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır. Kahvaltı etmeyen çocuk uzun süre aç kaldığı için kendini güçsüz hisseder, dikkat, çalışma ve öğrenme yeteneği azalır, okul başarısı düşer. **Bu nedenle, her sabah mutlaka kahvaltı yapılmalıdır.**

Kahvaltı İçin Bazı Örnekler:

- Bir bardak süt, bir yumurta, beş adet zeytin, ekme, meyve veya domates.
- Bir bardak meyve suyu, peynirli omlet, ekme.
- Bir bardak süt, tahıl gevreği, meyve.
- Bir bardak süt, tahin pekmez veya tahin helva, ekme, meyve.
- Bir bardak süt, ekme, 3-4 ceviz içi ya da fındık ezmesi, meyve.
- Mercimek veya tarhana çorba, ekme, meyve.



BESLENME ÇANTASI

Öğrenciler okul çevresinde açıkta satılan besleyici değeri düşük ve sağlıksız besinleri tüketmemelidir.

İmkanlar çerçevesinde aşağıda 1. grupta bulunan besinlerden seçerek ekme arasına konulabilir. Bunun yanında 2. gruptaki iyi yıkanmış sebze veya meyveler öğrencilerin vitamin ihtiyacını karşılayacaktır. İçecek olarak ayran veya süt iyi bir seçimdir.

1.Grup	Haşlanmış yumurta, peynir, ızgara köfte, haşlanmış tavuk, haşlanmış et
2.Grup	Mevsimine uygun, iyi yıkanmış, taze sebze ve meyvelerden biri (domates, salatalık, marul, havuç, mandalina, elma, üzüm, kiraz, erik gibi)

Bunların yanına imkanlar çerçevesinde fındık, ceviz gibi kuruyemişlerin eklenmesi enerji, protein ve mineral alımınıza destek olur.



Beslenme çantasının hergün çok iyi temizlenmesi gerekir

Kaynak:
• Prof. Dr. Gülgün ERSOY "Okulçağı ve Spor Yapan Çocukların Beslenmesi"
• Prof. Dr. Nilgün KARAAĞAOĞLU "İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme."

onurmatbaacilik.ttd. sfi. 0.312.39408.90



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Serisi No: 10

OKUL ÇOCUKLARININ BESLENMESİ



Okul çağı büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, yaşam boyu sürebilecek beslenme alışkanlıklarının büyük ölçüde olduğu bir dönemdir.

Okul çocuklarının yetersiz, dengesiz veya aşırı beslenmesi sonucunda aşağıda belirtilen istenmeyen bazı sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır.

- Büyüme ve gelişmeleri geri kalır. Bu gerilik büyüme dönemi bitinceye kadar telafi edilmezse, erişkinliğe yansır ve bu çocuklar boyca kısa, zayıf ve güçsüz birer yetişkin olurlar.
- Enfeksiyon hastalıkları sık ve ağır seyreder.
- Özellikle kız çocuklarında menstrüasyonun da (adet görme) etkisiyle demir yetersizliği anemisine (kansızlık) sık rastlanır.
- Ergenlik döneminde, kemik yoğunluğu en üst düzeye erişmektedir. Bu dönemde kalsiyumun yetersiz tüketimi, ileri yaşlarda görülen osteoporoz için bir risk faktörü oluşturmaktadır.
- Dengesiz beslenme sonucu şişmanlık, önemli bir sorun olarak ortaya çıkar. Çocukluk dönemindeki şişmanlık ileri yaşlara yansır ve yüksek tansiyon, kan yağlarında artış, kalp-damar hastalıkları, şeker hastalığı gibi kronik hastalıklara zemin hazırlar.



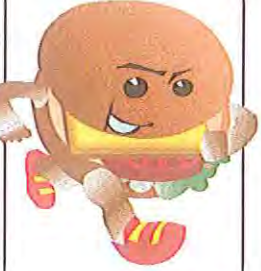
ÖNERİLER

1. Her öğünde 4 temel besin grubunda yer alan yiyeceklerin tüketilmesine özen gösterilmelidir.
2. Günde en az 2 su bardağı süt içme alışkanlığı edinilmelidir.
3. Günde en az 5 porsiyon sebze-meyve tüketilmelidir.
4. Günde en az 8-10 bardak sıvı tüketilmelidir.
5. Yemekler yavaş ve iyi çiğneyerek yenilmelidir.
6. Gelişi güzel diyet yapılmamalıdır.
7. Düzenli olarak egzersiz yapılmalıdır.
8. Düzenli ve yeterli uyunmalıdır.
9. Televizyon ve bilgisayar karşısında daha az vakit harcanmalıdır.

ÖNERİLER

10. Temiz ve mikropsuz besinler tüketilmeli, çiğ sebze ve meyveler bol su ile yıkamadan yenilmemeli, açıkta satılan besinler tüketilmemelidir.
11. Çay, gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt veya ayran tercih edilmelidir.
12. Öğün aralarında şekerli besinlerin tüketilmesinden kaçınılmalıdır. Bu besinler yenildiği ve içildiği zaman dişler fırçalanmalı ya da ağız bol su ile çalkalanmalıdır.
13. Eller yemeklerden önce ve sonra mutlaka yıkanmalıdır.
14. Yemek yerken ayrı çatal, kaşık, bıçak, tabak ve bardak kullanılmalıdır.
15. Çocukların boy uzunlukları ile ağırlıklarına dikkat edilmeli ve izlenmelidir.
16. Düzenli güneşlenerek yeterli D vitamini almalarına özen gösterilmelidir.

İLKÖĞRETİM OKULLARI İÇİN BESLENME PROGRAMI
(Yarım gün okullar için beslenme saati)

	<p><u>PAZARTESİ</u> Börek veya poğaça Ayran Meyve (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)</p>	<p><u>Meyve (mevsimine göre)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 küçük boy elma• 1 orta boy portakal• 1 büyük boy mandalina• 1 salkım üzüm (15 iri tane)• 5 adet erik vs.
	<p><u>SALI</u> Haş.yumurtalı sandviç 5 adet zeytin Meyve suyu</p>	
	<p><u>ÇARŞAMBA</u> Peynirli tost veya sandviç Ayran Çiğ sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)</p>	<p><u>Çiğ sebze (mevsimine göre)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 küçük boy domates• 4-5 orta boy yeşil biber• 1 orta boy havuç• 5-6 yaprak marul vs.
	<p><u>PERŞEMBE</u> Kek (tercihen meyveli) Süt Meyve (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)</p>	<p><u>Meyve (mevsimine göre)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 küçük boy elma• 1 orta boy portakal• 1 büyük boy mandalina• 1 salkım üzüm (15 iri tane)• 5 adet erik vs.
	<p><u>CUMA</u> 1 kibrit kutusu peynir 5 adet zeytin Ekmek Süt Çiğ sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)</p>	<p><u>Çiğ sebze (mevsimine göre)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 küçük boy domates• 4-5 orta boy yeşil biber• 1 orta boy havuç• 5-6 yaprak marul vs.

- Beslenme çantası her gün çok iyi bir şekilde yıkanmalıdır.
- Beslenme çantası, beslenme örtüsü, peçete ve su her gün getirilmelidir.
- Sebze ve meyveler çok iyi yıkanmalı, okula getirilecek ambalajlı yiyeceklerin Tarım ve Köyşleri Bakanlığından izinli olup olmadığına ve son kullanm tarihlerine dikkat edilmelidir.
- Öğrencilerin besinleri tüketme durumları izlenmelidir.

NOT:Velilerin ekonomik durumları göz önünde tutularak kuru yemiş (fındık, ceviz, vs), kuru meyve (üzüm, kayısı vs) ilave edilebilir.





T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Değerli Eğitimciler;

Okul çağı, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu ve yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde olduğu çok önemli bir dönemdir. Bu dönemde çocuklar yetersiz ve dengesiz beslenirse, hastalıklara karşı dirençsiz olur; sık hastalanır, hastalığı ağır seyrederek ve devamsızlık nedeni ile okul başarısı düşer. Okul başarısını artırmak, eğitim ve öğretimin kalitesini yükseltmek ve gelecek nesillerin daha güçlü ve sağlıklı olmalarına temel hazırlamak için çocuklarımızın sağlıklı beslenmelerine önem verilmelidir. Ancak ülkemizde okul çağı çocuklarımız, yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı bazı sağlık problemleri ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bu ekonomik güçsüzlükten daha çok bilgi eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle ailenin, okul yönetiminin ve özellikle öğretmenlerin beslenme konusundaki tutumu çok önem kazanmaktadır.

Bu sorunlardan bazıları olan anemi, iyot yetersizliği hastalıkları, şişmanlık, zayıflık, raşitizm, diş çürükleri ve beslenmeye bağlı vitamin ve mineral yetersizlikleri, öğrencilerin öğrenme kapasitesini ve algılama performansını, ileriki yaş dönemlerinde de yaşam kalitesini ve üretkenliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Yavrularımızın ileriki yaşlarda sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarına destek olmak, bedensel ve zihinsel gelişimlerini en iyi şekilde tamamlamalarını sağlamaya yardımcı olmak gerekir.

Bildiğiniz üzere eğitim süreklilik gerektirir ve öğrencilerinizin bugün öğrendiklerinin olumlu davranışlara dönüşmesi için verilen mesajların sık aralıklarla tekrarlanması gerekmektedir. Beslenme uzmanlarının her zaman okulunuzu ziyaret etmesi mümkün olamayabilir. Bu nedenle öğrencilerimizin daha sağlıklı, daha zeki ve daha üretken bireyler olması için sizden aşağıdaki aktivitelere zaman ayırmanızı rica ediyoruz.

Yetiştirdiğiniz öğrenciler için teşekkür eder; çalışmalarınızda başarılar dileriz.

- Öğrencilerimiz için hazırlanan ve www.saglik.gov.tr internet adresinde bulunan “İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme” kitabında yer alan mesajları zaman zaman tekrarlayınız, öğrencilerinizle tartışınız, bunları davranışa dönüştürüp dönüştürmediklerini izleyiniz.
- Öğrencilerinizle birlikte sınıfınızda yeterli ve dengeli beslenme konularının yer aldığı bir köşe hazırlayınız ve bunu zaman zaman güncelleyiniz.
- Beslenme konulu şiir, kompozisyon ve bilgi yarışması vb. etkinlikler düzenleyiniz.
- Akran eğitiminden yararlanarak öğrencilerin birbirlerini eğitmelerine ve beslenme konularını birlikte tartışmalarına zemin hazırlayınız.
- Okullardaki “Sağlık, Temizlik, Beslenme ve Yeşilay Kulübü” ile beslenme konularının gündemde kalmasını sağlayınız, bununla ilgili çeşitli etkinlikler düzenleyiniz.
- Sık aralıklarla öğrencilerinizin kahvaltı yapıp yapmadıklarını sorgulayınız. Yapılan araştırmalar öğrenilen bilgilerin unutulmamasında kahvaltı yapmanın çok önemli olduğunu ortaya koymuştur.
- Öğrencileri açıkta satılan yiyecekleri tüketmemeleri konusunda uyarınız.
- Beslenme saatlerinde bazı öğrencilerin patates kızartması, şeker, çikolata vb. yerine 4 besin grubunda yer alan besinlerden uygun olanlarını seçmelerini isteyiniz. Beslenme çantasında sulu yemekleri taşımak zordur. Dengeli bir şekilde hazırlanmış ekmek arası yiyeceklerle de sağlıklı öğünler oluşturulabilir. Öğrencilerden aşağıdaki tablonun 1 nci grubunda bulunan besinlerden seçerek ekmek arasına koymaları istenilebilir. Bunun yanında 2 nci gruptaki iyi yıkanmış sebze veya meyveler öğrencilerin vitamin ihtiyacını karşılayacaktır. İçecek olarak ayran, süt veya meyve suyu iyi bir seçimdir.

1.Grup	Haşlanmış yumurta, peynir, ızgara köfte, haşlanmış tavuk, haşlanmış et
2.Grup	Mevsimine uygun, iyi yıkanmış, taze sebze ve meyvelerden biri (domates, salatalık, havuç, mandalina, elma, üzüm, kiraz gibi)
Bunların yanına imkânlar çerçevesinde fındık, ceviz gibi kuruyemişlerin eklenmesi enerji, protein ve mineral alımınıza destek olur.	

- Beslenme çantalarının temiz olmasına özen gösteriniz ve sık sık kontrol ediniz.
- Yeterli ve dengeli beslenme konusunda örnek davranış gösteren çocukları ödüllendiriniz.
- Veli toplantısında anne ve babalardan çocukların sağlıklı beslenmeleri ve özellikle kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmaları konusunda hassasiyet göstermelerini isteyiniz.
- Bölgenize yakın bir sağlık kuruluşunda görevli sağlık personellerini sınıfınıza davet ediniz ve öğrencilerin beslenme ve sağlık konularını tartışmalarına ve kendilerini ifade etmelerine fırsat tanıyınız.
- Öğrencilerinizin boy ve kilo artışlarını takip edin ve değerlendiriniz. Uzun süreli duraksamalarda bir sağlık kuruluşuna yönlendiriniz.
- Çabuk yorulan, soluk, konsantrasyonu zayıf, düşük ağırlıklı ya da aşırı kilolu öğrencilerinizi de sağlık kuruluşuna yönlendiriniz.
- Bölgenize bağlı sağlık personelinin her türlü sağlık ve beslenme probleminde size destek olacağını unutmayınız.

Okul Çağı Çocuklarında Beslenme Önerileri



Ana öğünlerinizde 4 besin grubunun her birinden bir besin bulunabilirse, besin öğeleri vücudtaki görevlerini daha iyi yerine getirebilirler. Besin gruplarında hangi yiyeceği yer aldığını tekrar bakabilirsiniz, öğünleriniz için doğru besin seçimlerinizi yapabilirsiniz.

Menüler

ANA ÖĞÜNLER İÇİN DENGELİ MENÜ ÖRNEKLERİ

Peynir Haşlanmış yumurta Taze meyve Suyu Ekmek	Süt Poğaça Mandalina veya portakal
Süt Haşlanmış yumurta Domates-salatalık Ekmek	Peynirli omlet Domates-salatalık Ekmek İhlamur
Kaşarlı tost Taze meyve suyu	Süt Tahin-pekmez-ekmek Portakal
<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığının fazla değilse kahvaltılıklara pekmez, bal, reçel, marmelat ekleyebilirsiniz• Örneklerde yer alan sebze ve meyveleri mevsime uygun şekilde seçebilirsiniz	

Değişik bir kahvaltı yapmak istediğinizde
Süt veya yoğurt içine mısır gevreği, yulaf ezmesi
gibi kahvaltılık tahıllardan koyabilirsiniz

YANINDA MEYVE YEMEYİ UNUTMAYINIZ



ÖĞLE veya AKŞAM YEMEKLERİ

Kuru fasulye yemeği Bulgur pilavı Karışık salata Ayrar	Kıymalı kabak yemeği Makarna Yoğurt
Kıymalı tepsi böreği Domates salatası Ayrar	Mercimek çorba Etli yaprak sarma (yoğurtlu) Meyve
Fırında tavuk Pirinç pilavı Havuç-marul salatası	Pürelı köfte Zeytinyağlı taze fasulye Sütlaç



Okulda öğlen yemeği veriliyorsa.....

Yemeklerinizi okul yemekhanesinde yiyerek daha dengeli ve sağlıklı beslenebilirsiniz

Okulda öğlen yemeği verilemiyorsa..

Okula götüreceğiniz beslenme çantasını da aynı şekilde 4 besin grubunda bulunan besinlerden seçerek hazırlayabilirsiniz. Bu çantada sulu yemekleri taşımak zordur. Dengeli bir şekilde hazırlanmış ekmeğarası yiyeceklerle de sağlıklı beslenebilirsiniz.

- Aşağıdaki 1. grupta bulunan besinlerden seçerek ekmeğarasına koyabilirsiniz.
- Bunun yanına alacağınız, 2. gruptaki iyi yıkanmış sebze veya meyveler vitamin ihtiyacınızı karşılayacaktır.
- İçecek olarak okul kantininden alacağınız ayran veya süt iyi bir seçim olacaktır.

1. grup	2. grup
Haşlanmış yumurta Peynir İyi pişmiş köfte Haşlanmış tavuk Haşlanmış et	<p>Mevsime uygun, iyi yıkanmış, <u>taze sebze ve meyvelerden istediğinizi seçebilirsiniz</u></p>  <p>(domates, salatalık, marul, kazınmış havuç, mandalina, elma, üzüm, kiraz, erik gibi)</p>
<p>* Bunların yanına fındık, ceviz gibi kuruyemişlerin eklenmesi enerji, protein ve mineral alımınıza destek olur</p>	

Bazen okuldan alacağınız bir tost veya yine evden getireceğiniz 1-2 dilim börek yanına içecek olarak seçtiğiniz ayran veya süt de öğle yemeğiniz olabilir. Ama bunun üzerine çantanızda bulduracağınız bir sebze veya meyveyi de yemelisiniz.



BESLENME ÇANTASININ HER GÜN ÇOK İYİ TEMİZLENMESİ GEREKLİDİR

Ara öğünlerde hangi besinlerden seçebilirsiniz?

Okulda veya özellikle okuldan eve geldiğinizde, dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissettiğinizde ara öğünlerde seçeceğiniz besinler, aldığınız enerji miktarını etkiler. Şeker ve yağ içeriği fazla olan yiyeceklerle gereksiz yere fazla enerji almış olursunuz.

Ara öğünlerde meyve, ayran, süt, taze meyve suları, peynir-ekmek, küçük kek veya poğaça gibi yiyecek ve içeceklerle daha sağlıklı beslenmiş olursunuz. Tatlı yemek istediğiniz zamanlarda en iyi seçim, sütlaç veya muhallebi gibi sütlü tatlılardır.



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Sevgili Anne ve Baba,

Çocuğunuz çok hızlı bir büyüme ve gelişme dönemi içinde bulunmaktadır. Eskisinden daha fazla ev dışında beslenmektedir. Acaba çocuğunuzun büyümesi ve gelişmesi için gerekli olan besinleri ve bunlardan ne miktarda yemesi gerektiğini biliyor musunuz? Yoksa amacınız sadece çocuğunuzun karnını doyurmak mı?

Sizce, çocuğunuzun her sevdiği besin onun için yararlı mı? Çocuğunuzun beslenme alışkanlıkları, sağlığı, başarısı çocuğunuzun güçlü ve mutlu olmasını etkiler mi?

Bu soruların cevaplarını merak ediyor ve çocuğunuzun sağlıklı büyümesini, gelişmesini ve okul başarısının artmasını istiyorsanız aşağıdaki önerileri lütfen dikkatle okuyunuz ve uygulayınız.

Kemikleri, dişleri ve kaslarının gelişimi, yaşına ve ağırlığına göre ideal boy uzunluğuna sahip olabilmesi için;

HER GÜN
2-3 su bardağı süt
veya yoğurt, 1
kibrit kutusu
kadar peynir

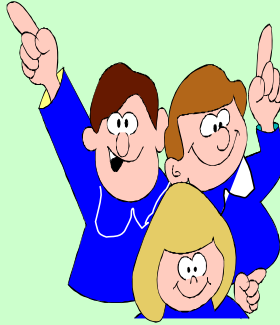


Beyin gelişimi,
hastalıklara karşı
dirençli olması ve
kansızlıktan korunması
için;

HER GÜN
2-3 köfte büyüklüğünde
et, tavuk, balık, hindi veya 1
tabak kurubaklagil yemeği
(kuru fasulye, nohut,
mercimek vb) buna ilave
haftada 3-4 kez 1 adet
yumurta

Hastalıklardan
korunabilmek,
gözlerinin, dişlerinin,
cildinin sağlığı ve
sindirim sisteminin
düzenli çalışması için;

HER GÜN
5 porsiyon
taze sebze veya
meyve



Enerji sağlması,
sinir sisteminin
güçlenmesi için;

HER GÜN
4-6 orta dilim ekmek,
1 tabak pilav veya
makarna, 1 kase çorba
veya 1 orta dilim bökrek



Sağlıklı beslenme, sağlıklı çocukluk; sağlıklı çocukluk ise sağlıklı yetişkinlik demektir.



Sağlıklı beslenme, sağlıklı çocukluk; sağlıklı çocukluk ise sağlıklı yetişkinlik demektir.

ÖNERİLER

- Çocuğunuzun günde 3 ana, 2 ara öğün olarak beslenmesine dikkat ediniz, öğün atlatmayınız.
- Sabah kahvaltısı çocuğunuzun okul başarısı için önemlidir. Çocuğunuzun kahvaltı yaparak güne başlatınız.
- Ara öğünlerde çocuğunuzun sağlıklı beslenmesi için meyve, ayran, süt, taze sıkılmış meyve suları, peynirli sandviç, kek veya poğaçaya gibi besinleri tercih ediniz.
- Yemeklerinizde iyotlu tuz kullanınız, iyotlu tuzu koyu renkli cam kavanozda ağzı kapalı olarak saklayınız. Tuzu yemeğe ocağın altına indirmeye yakın katınız ve yemeği pişirdiğiniz kabın ağzını kapalı tutunuz. Aşırı tuz tüketiminden kaçınınız.
- Çocuğunuzun vücudunun düzenli çalışması için günde 1 - 1,5 litre su/sıvı tüketmesini sağlayınız.
- Çocuğunuzun vücut ağırlığındaki değişikliklere (şişmanlık, zayıflık) dikkat ediniz, gerektiğinde bir sağlık kuruluşuna başvurunuz.
- Beslenme çantasında; süt, ayran, meyve suyu, peynir, meyve, ekmeğe, taze sebze, meyve, haşlanmış yumurta, et (köfte, balık, tavuk eti), kek, kurabiye veya poğaçaya gibi yiyeceklerin bulunmasını tercih ediniz.
- Beslenme çantasının temizliğine çok dikkat ediniz.
- Çocuğunuzun, açıkta satılan besinleri almaması konusunda uyarınız.
- Çocuğunuza yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak için örnek olunuz. Çocuğunuzun şeker ve yağ içeriği yüksek besinler (cips, kızartmalar, şekerlemeler, kolalı ve gazlı içecekler v.b.) yerine besleyici değeri yüksek besinleri tercih etmesini sağlayınız.
- Çocuğunuza el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığını kazandırınız.
- Çocuğunuzun televizyon ve bilgisayar karşısında daha az zaman harcamasını sağlayınız ve hareketli bir yaşam sürmesine dikkat ediniz. Çocuğunuzun herhangi bir spor dalı ile ilgilenmesi konusunda destekleyiniz.