



OKUL ÇAĞINDA BESLENME

DİYETİSYEN TUĞBA KARABULUT

Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri vücuduna alıp kullanabilmesidir.



BESLENMEK
KARIN DOYURMAK YA DA AÇLIK
DUYGUSUNU BASTIRMAK
DEĞİLDİR.

BESLENME VE ÖĞRENME

Yeterli ve dengeli beslenmiş bir çocuk öğrenmek için hazır demektir. Sağlıklı ve zinde olan çocuklar, öğrenme yeteneği, dayanıklılık ve kendilerine güven konusunda da yeterlidirler. Düzenli yapılan fiziksel aktivite ile beraber yeterli ve dengeli beslenme çocukların sağlıklı kalmasına yardımcı olur.



BÜYÜME VE GELİŞME

EN HIZLI BÜYÜME

KIZLARDA

10-12 yaş



ERKEKLERDE

11-14 yaş



3.2. Şişmanlığın Saptanması

3.2.1 Beden kütle indeksine (BKİ) göre değerlendirme

Boy uzunluğu ve vücut ağırlığına dayalı bir indeks olan beden kütle indeksi (BKİ), toplum düzeyinde şişmanlığı ve şişmanlık riskini tanımlamaktadır.

BKİ'nin hesaplanabilmesi için vücut ağırlığı ve boy uzunluğu tekniğine göre ölçülür. Vücut ağırlığının (kg cinsinden) boy uzunluğunun (metre cinsinden) karesine bölünmesiyle hesaplanır [BKİ: Vücut ağırlığı (kg) / boy uzunluğu (m)²]. Yetişkinlerde BKİ'nin değerlendirilmesi Tablo 3.1'de verilmiştir.

SINIFLANDIRMA	BKİ (kg/m ²)	
	Temel Kesişim Noktaları	Temel Kesişim Noktaları
ZAYIF	<18.50	<18.50
Ağır	<16.00	<16.00
Orta	16.00-16.99	16.0-16.99
Hafif	17.00-18.49	17.0-18.4
NORMAL	18.50-24.99	18.5-22.99
		23.00-24.99
HAFİF ŞIŞMAN (KİLOLU)	≥25.00	≥25.00
Şişmanlık öncesi	25.00-29.99	25.00-27.49
		27.50-29.99
ŞIŞMAN	≥30.00	≥30.00
I. Derece Şişman	30.00-34.99	30.00-32.49
		32.50-34.99
II. Derece Şişman	35.00-39.99	35.00-37.49
		37.50-39.99
III. Derece Şişman	≥40.00	≥40.00

Yıl	Ay	Erkek (percentil) (cm)					Kız (percentil) (cm)				
		3.	15.	50.	85.	97.	3.	15.	50.	85.	97.
5	6	104.0	108.0	112.9	117.8	121.8	102.9	107.1	112.2	117.3	121.5
6	0	106.7	110.8	116.0	121.1	125.2	105.5	109.8	115.1	120.4	124.8
6	6	109.3	113.6	118.9	124.2	128.5	108.0	112.5	118.0	123.5	127.9
7	0	111.8	116.3	121.7	127.2	131.7	110.5	115.1	120.8	126.5	131.1
7	6	114.3	118.9	124.5	130.2	134.8	113.1	117.8	123.7	129.5	134.3
8	0	116.6	121.4	127.3	133.1	137.9	115.7	120.5	126.6	132.6	137.5
8	6	119.0	123.9	129.9	136.0	140.9	118.3	123.3	129.5	135.7	140.7
9	0	121.3	126.3	132.6	138.8	143.9	121.0	126.2	132.5	138.8	144.0
9	6	123.5	128.8	135.2	141.6	146.8	123.8	129.1	135.5	142.0	147.3
10	0	125.8	131.2	137.8	144.4	149.8	126.6	132.0	138.6	145.3	150.7
10	6	128.1	133.6	140.4	147.2	152.7	129.5	135.0	141.8	148.6	154.1
11	0	130.5	136.1	143.1	150.1	155.8	132.5	138.1	145.0	151.9	157.5
11	6	133.0	138.8	146.0	153.1	159.0	135.5	141.2	148.2	155.2	160.9
12	0	135.8	141.7	149.1	156.4	162.4	138.4	144.1	151.2	158.3	164.1
12	6	138.8	144.9	152.4	160.0	166.1	141.0	146.8	154.0	161.2	167.0
13	0	142.1	148.3	156.0	163.7	170.0	143.3	149.2	156.4	163.6	169.4
13	6	145.4	151.8	159.7	167.5	173.9	145.2	151.1	158.3	165.5	171.4
14	0	148.7	155.2	163.2	171.2	177.6	146.7	152.6	159.8	167.0	172.8
14	6	151.7	158.3	166.3	174.4	180.9	147.9	153.7	160.9	168.1	173.9
15	0	154.3	160.9	169.0	177.0	183.6	148.7	154.5	161.7	168.8	174.6
15	6	156.5	163.1	171.1	179.2	185.8	149.3	155.1	162.2	169.3	175.0
16	0	158.3	164.8	172.9	181.0	187.5	149.8	155.5	162.5	169.6	175.3
16	6	159.7	166.2	174.2	182.2	188.7	150.0	155.7	162.7	169.7	175.4
17	0	160.8	167.2	175.2	183.1	189.5	150.3	155.9	162.9	169.8	175.4
17	6	161.5	167.9	175.8	183.6	190.0	150.5	156.1	163.0	169.9	175.5
18	0	162.1	168.4	176.1	183.9	190.2	150.6	156.2	163.1	169.9	175.5
18	6	162.5	168.7	176.4	184.0	190.3	150.8	156.3	163.1	169.9	175.5
19	0	162.8	169.0	176.5	184.1	190.3	150.9	156.4	163.2	169.9	175.5

Percentiller	Değerlendirme
< 3. percentil	Çok zayıf / Düşük kilolu / Bodur
≥3.-<15. percentil	Zayıf / Kısa
≥15.-<85.percentil	Normal
≥85.-<97. percentil	Fazla kilolu / Uzun
≥97. percentil	Şişman (Obez) /Çok uzun

BESIN GRUPLARI

1. grup; süt grubu
2. grup; et tavuk balık yumurta kurubaklagil yağlı tohumlar sert kabuklu yemişler
3. grup ;ekmek ve tahıl grubu
4. grup; sebzeler grubu
5. grup; meyveler grubu



SÜT GRUBU BESİNLER

1 Standart Porsiyon: Yaklaşık 150 kkal

ÖLÇÜ/MİKTAR	
Süt	1 kupa veya 240 mL
Yoğurt	1 kupa veya 1 küçük kase veya 200 mL
Yoğurt (ev yapımı)	1 kupa veya 1 küçük kase veya 240 mL
Kefir	1 kupa veya 240 mL
Ayran	1.5 kupa veya 1 büyük bardak veya 1 büyük hazır ayran veya 350 mL
Beyaz peynir	3 parmak veya 2 kibrit kutusu veya 60 g
Kaşar peyniri	2 parmak veya 40 g

	PORSİYON	PORSİYON
2-3 yaş	2½	2
4-6 yaş	2½	2½
7-10 yaş	3	3
11-14 yaş	3	3
15-18 yaş	3	3
18-49 yaş	3	3
50-70 yaş	3	3
70 yaş ve üstü	3	3

Ek 2.1.2. Süt-yoğurt-peynir için önerilen günlük toplam porsiyon miktarları¹

1.SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ GRUBU

Süt ve yoğurt, peynir, kefir, dondurma vb. sutlu tatlılar ve süttözu gibi süttten yapılan ürünlerdir.

- Yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B1(tiamin), B2 (riboflavin), B6, B12 ve niasin olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır.

- Süt ve ürünleri grubunda yer alan yiyecekler, kalsiyumdan zengin olmaları nedeniyle özellikle çocuk ve adolesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesinde önemlidir.



ET-TAVUK-BALIK-YUMURTA - KURUBAKLAGILLER-YAĞLI TOHUMLAR – SERT KABUKLU YEMİŞLER

ÖLÇÜ/MIKTAR

Yumurta	2 küçük boy veya 100 g
Kırmızı et pişmiş ^{1,2,3}	3-4 adet ızgara köfte veya 1 adet Adana köfte veya 10-14 adet İnegöl köfte veya 2 hamburger köfte veya 1 el ayası kadar et veya 1 adet büyük pürzola veya 80 g
Tavuk eti pişmiş ^{1,2,3}	1 orta boy baget veya 1 el ayası kadar et veya 80 g
Balık pişmiş	1 el büyüklüğünde ince bir dilim veya 1 el ayası büyüklüğünde kalın bir dilim veya 150 g
Hamsi vb. küçük balıklar pişmiş	12-13 adet veya 150 g
Ton balığı konserve	Suyu süzölmüş 100 g
Karides ve diğer deniz ürünleri pişmiş	12-15 adet küçük veya 100 g
Nohut, fasulye, barbunya, iç bakla ⁴ , börülce (haşlanmış)	$\frac{3}{4}$ kupa veya 2 küçük kepeç ⁴ veya 8-10 yemek kaşığı veya 130 g
Fındık ⁵	28-30 adet veya 1 avuç veya 30 g
Ceviz ⁵	4-5 adet büyük boy veya 6-7 adet orta boy veya 10-12 adet küçük boy tam ceviz içi veya 1 avuç veya 30 g
Badem ⁵	24-26 adet veya 1 avuç veya 30 g
Yer Fıstığı ⁵	27-30 adet veya 1 avuç veya 30 g
Kaju ⁵	18-20 adet veya 1 avuç veya 30 g
Ayçiçeği Çekirdeği ⁵	1 kupa veya 5 avuç veya 60g (kabuklu ölçü)
Kabak Çekirdeği ⁵	$\frac{1}{2}$ kupa veya 2,5 avuç veya 40 g (kabuklu ölçü)
Antep Fıstığı ⁵	2 avuç veya 60 g (kabuklu ölçü)

	Et, Tavuk, Balık, Yumurta ¹	Et, Tavuk ^{1,2}	Yumurta	Balık	Kurubaklagiller ⁴	Yağlı Tohumlar ⁵
	Toplam Porsiyon/gün	Porsiyon/gün	Porsiyon	Porsiyon/hafta	Porsiyon/hafta	Porsiyon/gün
2-3 yaş	$\frac{1}{2}$ - 1	$\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$	her gün $\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$ -1	1	$\frac{1}{2}$ ($\frac{1}{2}$)
4-6 yaş	1 - 1 $\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$	her gün $\frac{1}{2}$	1 - 1 $\frac{1}{2}$	1 - 2	$\frac{1}{2}$ ($\frac{1}{2}$)
7-10 yaş	1 $\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	her gün $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$ - 2	3	$\frac{1}{2}$ (1)
11-14 yaş	2	$\frac{3}{4}$	her gün $\frac{1}{2}$	2	3	$\frac{1}{2}$ (1)
15-18 yaş	2	1 $\frac{1}{4}$	her gün $\frac{1}{2}$	2	3-4	1 (1 $\frac{1}{2}$)
18-49 yaş	2 $\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	her gün $\frac{1}{2}$	2	3	$\frac{1}{2}$ (1)
50-70 yaş	2 $\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	her gün $\frac{1}{2}$	2	3	$\frac{1}{2}$ (1)
70 yaş ve üstü	2 $\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	her gün $\frac{1}{2}$	2	3	$\frac{1}{2}$ (1)
2-3 yaş	$\frac{1}{2}$ -1	$\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$	her gün $\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$ - 1	1	$\frac{1}{2}$ ($\frac{1}{2}$)
4-6 yaş	1	$\frac{1}{2}$	her gün $\frac{1}{2}$	1 - 1 $\frac{1}{2}$	1 - 2	$\frac{1}{2}$ ($\frac{1}{2}$)
7-10 yaş	1 $\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	her gün $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$ - 2	3	$\frac{1}{2}$ (1)
11-14 yaş	2	$\frac{3}{4}$	her gün $\frac{1}{2}$	2	3	$\frac{1}{2}$ (1)
15-18 yaş	2	1	her gün $\frac{1}{2}$	2	3	$\frac{1}{2}$ (1)
18-49 yaş	2 $\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	her gün $\frac{1}{2}$	2	3	$\frac{1}{2}$ (1)
50-70 yaş	2 $\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	her gün $\frac{1}{2}$	2	3	$\frac{1}{2}$ (1)
70 yaş ve üstü	2 $\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	her gün $\frac{1}{2}$	2	3	$\frac{1}{2}$ (1)



•Etin; iyi kalite protein kaynağı olması nedeniyle özellikle protein gereksiniminin arttığı, hızlı büyümenin olduğu, çocukluk dönemlerinde diyetle mutlaka yer alması gerekir. Özellikle ette bulunan demirin vücutta kullanılabilirliği yüksek olduğundan demir eksikliği anemisini önlemede önemli yeri vardır.

•Özellikle yağlı balıklar n-3 (omega 3) yağ asitleri yönünden oldukça zengindir haftada en az 2 kez balık yenmesi önerilir.Diyetle yeterli miktarda n-3 yağ asitleri alımı çocuklarda beyin gelişimi için önemlidir.

•Yumurta proteinlerinin %100 oranında vücut proteinlerine dönüştüğü bilinmektedir Protein kalitesi yüksek olduğu için çocukların her gün bir adet yumurta tüketmesi yararlıdır.

•Özellikle et ve yumurtanın bulunmadığı durumlarda,diyetle kuru baklagiller arttırılarak protein gereksinmesi karşılanabilir. Ancak protein kalitesi düşüktür. Kuru baklagiller belirli oranda tahıllarla karıştırılır ve iyi pişirilirse protein kalitesi yükselir.

EKMEK VE TAHIL GRUBU

1 Standart Porsiyon: Yaklaşık 150 kkal

ÖLÇÜ/MİKTAR

Ekmek ¹	2 ince dilim veya 50 g
Pide- Bazlama-lavaş ¹	¼ adet küçük veya 1/8 adet büyük veya 50 g
Simit ¹	½ adet veya 50 g
Hamburger ekmeği ²	1 küçük veya ¾ orta veya 2/3 büyük
Bulgur, pişmiş ³⁻⁶	½ kupa veya 1 silme orta kepçe ⁷ veya 4-5 yemek kaşığı veya 90 g ⁶
Pirinç, pişmiş ^{1,3,4,5}	½ kupa veya 1 silme orta kepçe ⁷ veya 4-5 yemek kaşığı veya 90 g
Makarna, haşlanmış ^{1,4,5}	½ kupa veya 1 silme orta kepçe ⁷ veya 4-5 yemek kaşığı veya 75 g
Çorba çeşitleri ¹⁰ , tahıl, kurubaklagil, sebze vb.	¾ kupa veya 1.5 orta kepçe ⁷ veya 180 mL veya 1 küçük kase ⁹⁻¹⁰
Galetta veya Grissini ¹	30 g
Buğday/pirinç gevreği	½ kupa veya 1 silme orta kepçe ⁷ veya 30 g
Yulaf ezmesi/Müsli	1/4 kupa veya 30 g veya 1 silme çok küçük kepçe ⁹
Mısır gevreği	1 kupa veya 2 silme orta kepçe ⁷ veya 30 g
Yufka ¹	1/3 yufka veya 50 g
Patlamış mısır	3 kupa veya 1 büyük kase veya 25 g

Ekmek ve Tahıllar İçin Önerilen
Günlük Toplam Porsiyon Miktarları

	PORSİYON	PORSİYON
2-3 yaş	2½	2½
4-6 yaş	2½ - 3	2½
7-10 yaş	3 - 4	3 - 3½
11-14 yaş	4½ - 5	4 - 4½
15-18 yaş	7 - 8	4-5
18-49 yaş	5	3½ - 4
50-70 yaş	4 - 4½	3½
70 yaş ve üstü	4	3

5.EKMEK VE TAHILLAR GRUBU

Ekmek, pirinç, makarna, erişte, kuskus, bulgur, ve kahvaltılık tahılları içerir.

Karbonhidrat içeriği yüksek olması nedeniyle tahıllar vücudun temel enerji kaynağıdır.

Sinir, sindirim sistemi ile deri sağlığı ve hastalıklara karşı direnç oluşumunda önemli görevleri vardır.

En fazla tüketilen tahıl ürünü ekmektir. Mayalı ekmeklerdeki bazı minerallerin (çinko, bakır, demir gibi) emilimleri daha kolaydır dolayısıyla besin değerleri daha yüksektir. Bundan dolayı mayasız yufka, bazlama gibi ekmek tüketiminden kaçınılmalı, ekmek tüketirken tam tahıl unlarından veya karışık tam tahıl unlarından mayalandırılarak yapılanlar tercih edilmelidir.

Tam tahıllar demir, magnezyum, selenyum, B vitaminleri ve diyet posası gibi besin öğelerinin kaynağıdır..

Önerilen toplam tahıl tüketiminin en az yarısı tam tahıl olmalıdır.



SEBZELER GRUBU

<p>Koyu yeşil yapraklı sebzeler; Ispanak, pazı, semizotu, karalahana, asma yaprağı (pişmiş) Kıvırcık, marul, ıspanak, semizotu, maydanoz, tere, roka, nane, kuzu kulağı, reyhan, dereotu, radika, kıvırcık-hindibağı gibi Akdeniz/salata yeşillikleri, (soğuş doğranmış veya salata olarak)</p>	<p>1 kupa veya 1 yumruk veya 5-6 yemek kaşığı veya 2 orta kepçe² veya 10-25 asma yaprağı 2 kupa veya 2 yumruk veya 1 büyük kase</p>	 <p>1 büyük kase dolusu veya 4 kupa doğranmamış çiğ ıspanak 4 kupa çiğ ıspanaktan 2 kupa ıspanak yemeği elde edilir.</p>
<p>Diğer yeşil sebzeler; Brokkoli, bamiya, taze fasulye, taze bakla taze bezelye, yeşil kabak, enginar, kuşkonmaz, brüksel lahanası (pişmiş) Sivri veya dolmalık biber çeşitleri, salatalık (doğranmış, çiğ) Iceberg marul (doğranmış soğuş veya salata)</p>	<p>1 kupa veya 1 yumruk veya 5-6 yemek kaşığı veya 2 orta kepçe² 1 kupa veya 1 yumruk veya 1 küçük kase 2 kupa veya 2 yumruk veya 1 büyük kase</p>	
<p>Kırmızı - turuncu - mavi - mor sebzeler; Domates, havuç (çiğ veya pişmiş) Kırmızı biber, turp, bal kabağı, pancar, patlıcan, kırmızı lahana (doğranmış, çiğ veya pişmiş),</p>	<p>1 orta boy veya 1 kupa veya 1 yumruk 1 kupa veya 1 küçük kase veya 5-6 yemek kaşığı veya 2 orta kepçe²</p>	
<p>Beyaz Sebzeler; Soğan, kereviz, lahanası, karnabahar, pırasa mantar, yer elması, şalgam (doğranmış, çiğ veya pişmiş)</p>	<p>1 kupa veya 1 yumruk veya 2 orta kepçe² veya 5-6 yemek kaşığı</p>	
<p>Niştalı sebzeler Patates Taze Mısır</p>	<p>½ orta boy veya 1 bilgisayar faresi büyüklüğü ½ kupa doğranmış veya püre veya 6-10 cm uzunluğunda kesilmiş 8-10 adet ½ kupa haşlanmış veya ½ adet 20-22 cm uzunluğunda büyük bir koçan</p>	

	PORSİYON	PORSİYON
2-3 yaş	1-2	1-2
4-6 yaş	2	2
7-10 yaş	2-2 ½	2-2 ½
11-14 yaş	2-2 ½ - 3 ½	2-2 ½ - 3
15-18 yaş	3 ½ - 4	3 ½
18-49 yaş	3 ½	2 ½
50-70 yaş	2 ½ - 3	2 ½
70 yaş ve üstü	2 ½	2 ½

Ek 2.1.8. Sebzeler için önerilen günlük toplam porsiyon miktarları

MEYVELER GRUBU

ÖLÇÜ/MİKTAR ¹



Elma, portakal, şeftali, nektarin	1 orta boy; 7 cm çapında veya 1 yumruk büyüklüğünde
Armut, Ayva	1 küçük boy veya 1 kg'a 5 adet giren büyüklükte
Mandalin	2 orta boy; 6 cm çapında
Limon	2 büyük; 6.5 cm çapında
Kivi	2 orta boy; 5 cm çapında
Muz	1 el uzunluğu veya dilimlenmiş 2/3 küçük kase
Trabzon hurması	2 yemek kaşığı dolusu
Karpuz, kavun	Kibrit kutusu büyüklüğünde 4-5 dilim veya 3 parmak genişliği ve uzunluğunda 2 dilim veya 9 cm x 6 cm x 2 cm boyutlarında 3 üçgen dilim veya 8 kg'lık karpuzun 1/16'sı
Kiraz, vişne	13-15 iri boy veya 1 küçük kase
Çilek	7-8 iri veya 15 orta boy
Üzüm çeşitleri	20 iri veya 25-30 küçük taneli veya 1 küçük kase
Böğürtlen, ahududu, dut	50-60 adet veya 1 küçük kase
Yaban mersini	1 küçük kase
Nar	10 cm çapında yarım veya tanelenmiş 1 küçük kase
Kayısı	4 büyük veya 7-8 küçük
İncir	2 adet; 6.5 cm çapında
Yenidünya	8 büyük veya 12 küçük boy
Ananas	1 parmak -1,5 cm kalınlığında 2 ince dilim
Erik	1 büyük veya 3-5 küçük
Kuru kayısı, erik, incir	3-4 adet
Kuru üzüm,	20-30 adet, 30 g
Hurma	1 büyük veya 3 adet küçük

PORSİYON

PORSİYON

2-3 yaş

1½

1½

4-6 yaş

1½ - 2

1½

7-10 yaş

2

2

11-14 yaş

2½

2 - 2½

15-18 yaş

2½ - 3

2½

18-49 yaş

2½

2

50-70 yaş

2 - 2½

2

70 yaş ve üstü

2

2

3. SEBZE GRUBU - 4.MEYVE GRUBU

Mineraller ve vitaminler bakımından özellikle folat (folik asit), A vitaminin on ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir. Vücuttan bazı zararlı maddelerin atılmasına içerdikleri bu maddeler yardımcı olur.

Bu yiyecek grubu;
Büyüme ve gelişme,
Hücre yenilenmesi, doku onarımı,
Deri ve göz sağlığı,
Diş ve diş eti sağlığı,
Kan yapımı,

Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindir.

Farklı meyveler ve sebzeler içerdikleri besin öğeleri ve miktarı bakımından farklı olduğundan gün içerisinde tüketimlerinde çeşitlilik sağlanmalıdır Her gün koyu sarı renkli (havuç, patates), koyu yeşil yapraklı (ıspanak, marul, kıvırcık, pazı, semizotu, brokoli vb.), nişastalı (patates, bezelye) ve diğer sebzeler (domates, soğan, taze fasulye) dengeli bir şekilde tüketilmelidir.

Meyvelerde turuncgiller grubu ve üzümü meyveler (çilek, ahududu, böğürtlen, yaban mersini, karadut gibi) ve diğer üzümler C vitamini ile çeşitli antioksidanlardan zengin iken elma, muz, kayısı vb. meyveler potasyumdan zengindir.



12-18 yaş

Hareketsiz Yaşam

Bilgisayar, oyun konsolları, televizyon vb. başında günde 2 saatten fazla zaman geçirmeyiniz



Seyrek ve az miktarda tüketiniz
(Sıvı ve katı yağlar, şeker ve tatlılar vb.)

Haftada 3 Gün Yüksek Şiddette Aktiviteler

- Tempolu koşma,
- Tempolu bisiklete binme
- Hızlı dans
(veya tempolu dans, folklor)
- Yüzme
- Tenis
- Futbol
- Karate gibi sporlar
- Boks
- Basketbol



Süt, yoğurt, peynir grubu günde 3 porsiyon
Et, yumurta, kurubaklagiller günde 2½-4 porsiyon

Haftada 3 Gün Kas Ve Kemik Güçlendiren Aktiviteler

- İp atlama
- Kalesi, pusu, maki, barfiks çekme, vücut ağırlığı, dirençli bandlar ya da ağırlık aletlerini kullanarak yapılan egzersizlerbu tip hareketleri en az 3 kez 10-15 kez tekrar edin), yapay duvara veya ağıca tımanma, jimnastik



Sebze grubu günde 2½-4 porsiyon
Meyve grubu günde 2½-3 porsiyon

Günlük Aktiviteler Orta Şiddette Her Gün 60 Dak.

- Bisiklete binme • Pateni kayma • Ev ve bahçe işleri • Takılama- fırlatma içeren sporlar (fritzi gibi) • Yürüyerek okula gitme vb.
- Parkta, açık alanlarda ip atlamak, yakar top vb. sokak oyunları oynamak



Tahıl grubu ekmek, bulgur, pirinç, makama günde 4½-8 porsiyon

Yapılan aktivitelerin çoğunluğunun güneşten yararlanmak adına (D vit., kemik sağlığı) açık havada yapılması tercih edilmelidir.



SAGLIKLI BIR YASAM ICIN SU ICIN



SU ATILARI
VÜCUTTAN
UZAKLAŞTIRIR



SU BESINLERI
SINDIRMEMIZE
YARDIM EDER



SU KANLARIMIZIN VE
KEMİKLERİMİZİN
DÜZGÜN BİR
ŞEKİLDE
ÇALIŞMADINI
SAĞLAR



SU VÜCUT
SICAKLIĞİMİZİ
KONTROL
ETMEMİZİ
SAĞLAR



SU BÖBREKLERİNİZİ
ÇALIŞTIRIR!!!



SPOR VEYA EGZERSİZ
YAPARKEN SU İÇİN

SUSUZ KALMAYIN
GÜN BOYUNCA
SU İÇİN



OKULDA
TENEFFÜSLERDE VE
ÖĞLE VAKTİNDE SU
İÇİN

BÖBREKLERİNİZİN
SAĞLIKLI OLMASI
İÇİN YETERLİ
MİKTARDA SU İÇİN



BESLENME ALIŐKANLIKLARINDA YAPILAN HATALAR

Öğün atlama (özellikle sabah kahvaltısı)

Öğün geçiřtirme (fast food)

Pastane ürünleri

Büfe/kantin (tost/sandviç)

Ekmek arası köfte, ciğeri gibi

Hamburger vb.

Reklamlar, çevreye özentisi

Hatalı besin seçimi (süt/ayran yerine kolalı içecek gibi)

BESLENMEYE BAĞLI SAĞLIK SORUNLARI

Demir yetersizliđi

İyot yetersizliđi

Vitamin yetersizlikleri

Zayıflık- Şişmanlık

Diş çürükleri

OLMAZSA OLMAZLARA SON BİR GÖZ ATALIM ;

Hergün kahvaltı evde yapılmalı. Mutlaka 1 yumurta, peynir ve yeşillik eklenmeli,
Ders aralarında ceviz, badem gibi yağlı tohumlar ve süt/ ayran tüketilmeli,
Öğle yemeği sulu yemek veya ev yapımı, tambuğday ekmeği sandviçler ile yapılmalı,

İkinci saatlerinde mutlaka bir meyve türü alınmalı,

Akşam yemeğinde gün içerisinde eksik kalan besin gurupları tamamlanmalı,

Yemeklerin üzerine çay, kahve alınmamalı,

Kola, cips, çikolata dan uzak durulmalı,

Gün içerisinde hareketli değilse mutlaka yürüyüş eklenmeli,

Ve yaşam kaynağımız olan su günde 2 litreden az olmamalı,

Kurallar basit, kurallarına göre oynarsanız kazanırsınız..

O halde oyun başlasın !

ÖĞRENCİLERİN SIKLIKLA TÜKETİKLERİ PAKETLİ GIDALAR



TEŞEKKÜRLER



**DIYETİSYEN
TUĞBA KARABULUT**



**İnstagram: [dyt.tugbakarabulut](https://www.instagram.com/dyt.tugbakarabulut)
Telefon: 05412665961**