



ELLERİ YIKAMAK PEK ÇOK HASTALIĞIN GELİŞİMİNİ ÖNLER



Yemek Yemeden Önce



Dişlerinizi Fırçalamadan
Önce



Yemek Hazırlamadan
Önce

**MUTLAKA
ELLERİNİZİ YIKAYIN**



Öksürüp
Hapşirdikten
Sonra



Tuvaletten Sonra



Hayvanları Sevdikten Sonra



Oyun Oynadıktan Sonra

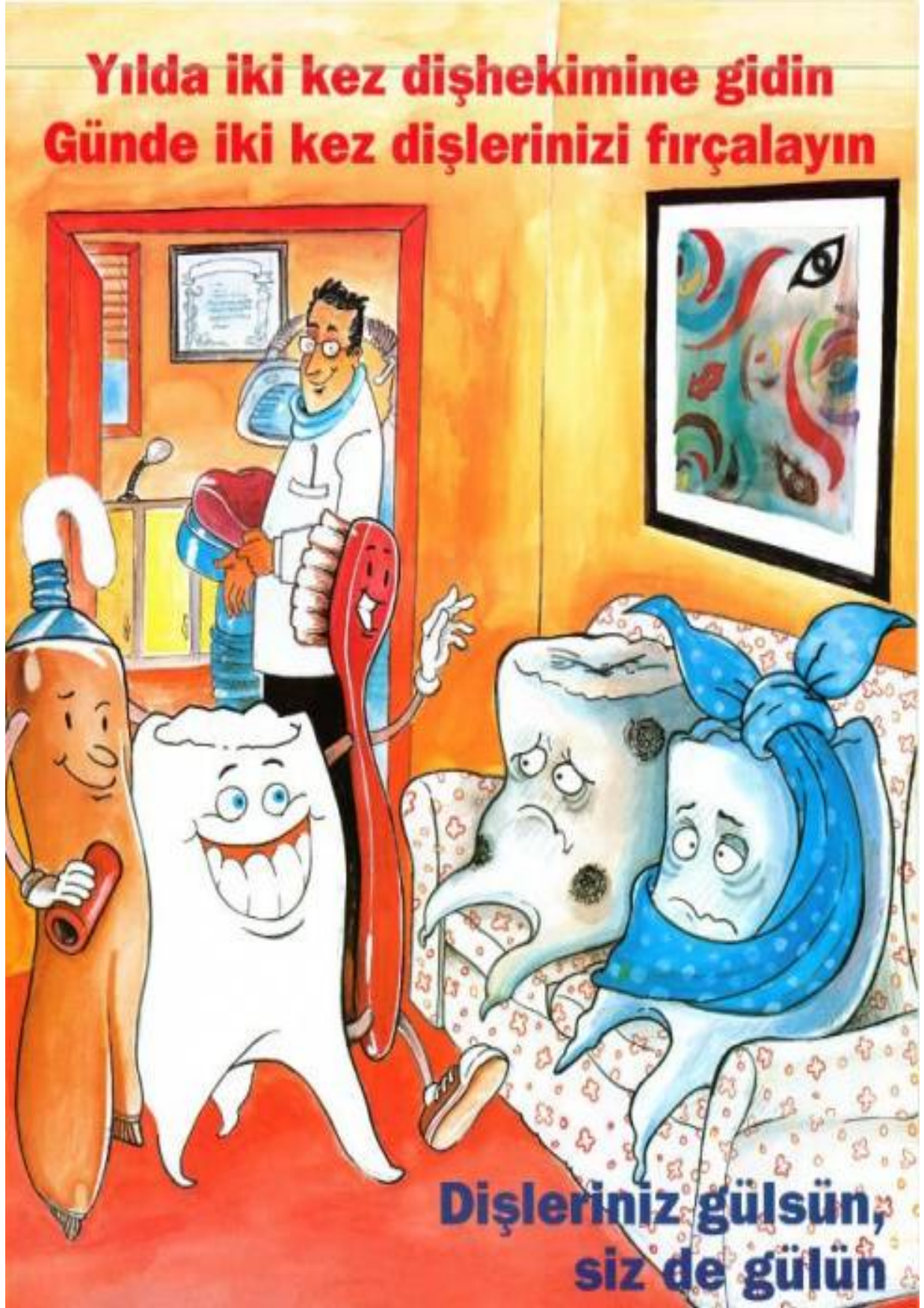


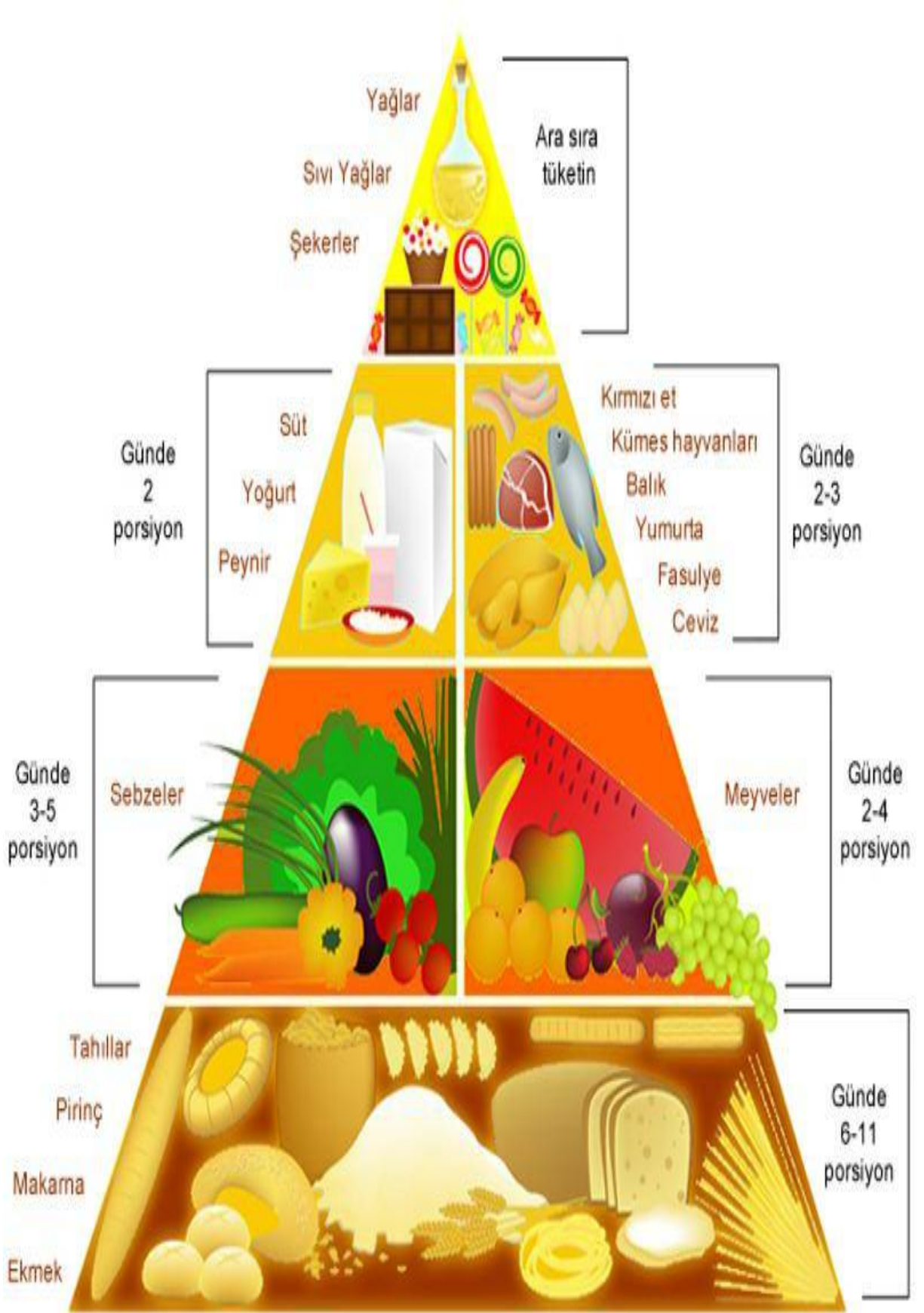
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Hastalık Yapıcı Mikroplardan Korunmak İçin

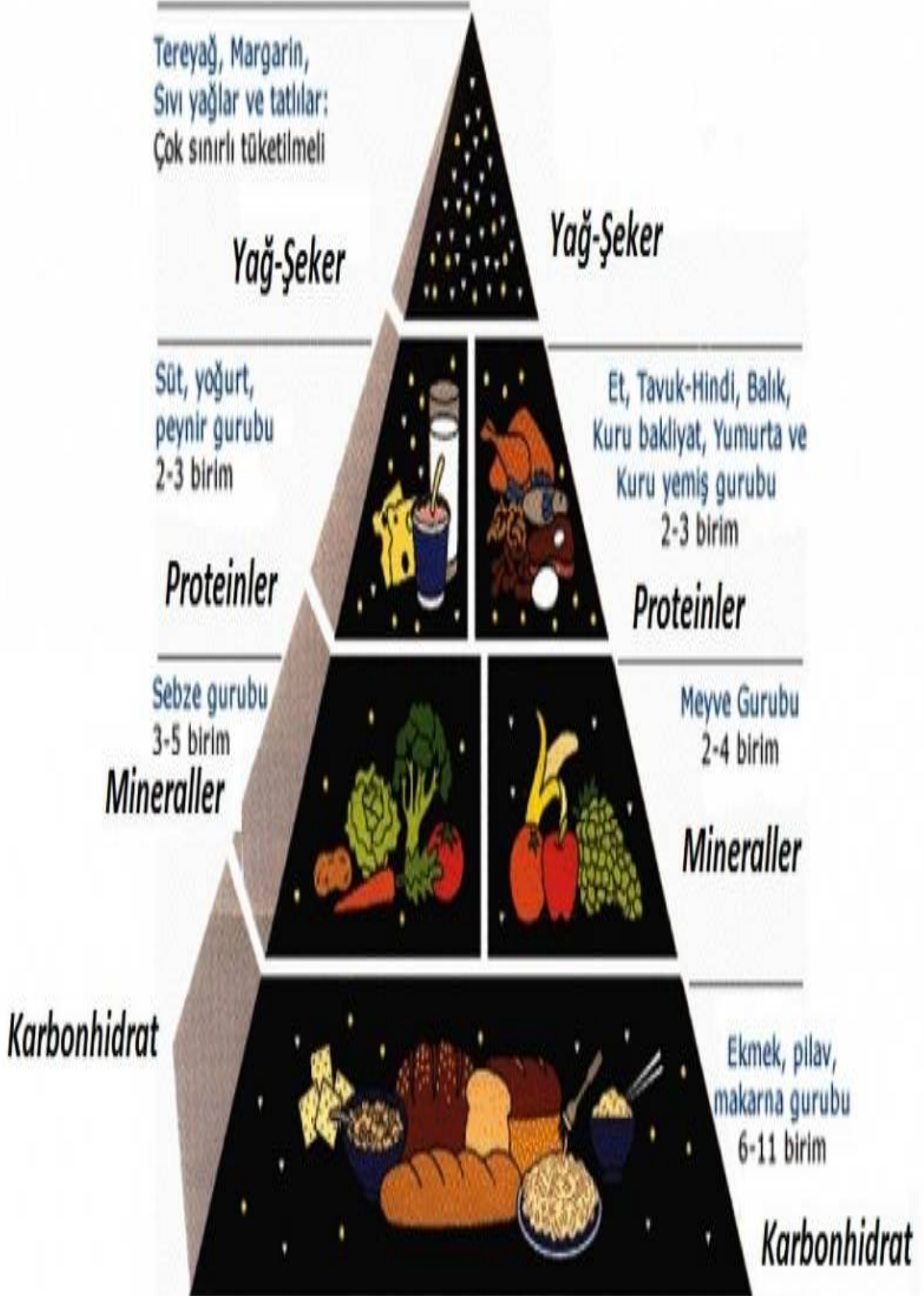
- Tuvaletten sonra ellerinizi yıkayın
- Sebze ve meyveleri yıkamadan yemeyin
- Açıkta satılan besinleri satın almayın







Sağlıklı Beslenme Piramidi



BAZI BESİNLERİN 1 PORSİYON MİKTARLARI

Besin adı	Ölçü	Miktar (g)
Süt,yoğurt	1 büyük su bardağı	200
Peynir	2 kibrit kutusu	50-60
Zeytin	5 adet	15
Köfte	3 adet	60-90
Kuşbası et	3-4 küçük parça	30
Tavuk,balık	3-4 köfte kadar	90-100
Yumurta	2 adet	100
Ekmek	1 ince dilim	25
Çorba	1 kase	-
Pirinç veya bulgur pilavı	1 küçük kase	120-150
Kurubaklagil yemeği	1 küçük kase	100-120
Patates	1 orta boy	100
Elma	1 orta boy	100
Portakal	1 küçük boy	100
Muz	1/2 orta boy	60
Çilek	10-15 adet	100
Armut	1 orta boy	100
Domates	1 küçük boy	100
Marul,kıvırcık	8-10 yaprak	100
Salatalık	1 küçük boy	100
Taze fasulye, bamya (pişmiş)	1 küçük kase	120-150
Havuç	1 orta boy	100
Bezelye (pişmiş)	1 küçük kase	120-150



T.C. Sağlık Bakanlığı
mel Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



T.C. Sağlık Bakanlığı
Sağlık Projesi
Genel Koordinatörlüğü



Hacettepe Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
Bölümü

1 GRUP: SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Protein
(1) Kalsiyum, fosfor
B₂ riboflavin ve B₁₂ grubu vitaminleri içerir.

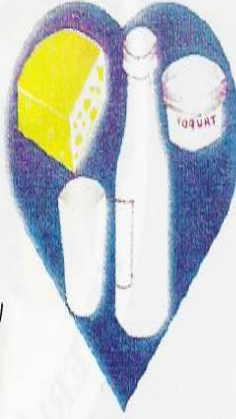
Önemi:

*Büyüme ve gelişme, *Dokuların onarımı,
*Kemik gelişimi ve sağlığı, *Diş gelişimi ve sağlığı,
*Sinir ve kasların düzenli çalışması
*Hastalıklara karşı direnç.

Tüketilmesi Önerilen Miktar (Günlük)

Yetişkin:2 Porsiyon

Çocuk, genç, gebe, emzikli, menopoz sonrası kadın:3-4 Porsiyon



3. GRUP: TAZE SEBZE ve MEYVELER

C Vitamini
Karoten(A Vitamini öncüsü)
Folik Asit, B₂ vitamini (riboflavin), Demir,
magnezyum, Posa¹⁾ içerir.

Önemi

*Büyüme ve gelişme
*Hücre yenilenmesi, doku onarımı,
*Kan yapımı,
*Diş ve dişeti sağlığı,
*Deri ve göz sağlığı,
*Hastalıklara karşı direnç.

Tüketilmesi Önerilen Miktar (Günlük)

5-7 Porsiyon

Sebze 3-4 Porsiyon

Meyve 2-3 Porsiyon



2 GRUP: ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL

Protein
Demir, çinko, fosfor, magnezyum,
B₆, B₁₂, A vitamini, niyasin, tiamin⁽²⁾ içerir.
Posa (Kurubaklagillerden)

Önemi

*Büyüme, gelişme, *Hücrelerin yenilenmesi
ve doku onarımı, *Kan yapımı, *Sinir, Sindirim
sistemi ve deri sağlığı, *Hastalıklara karşı
direnç.

Tüketilmesi Önerilen Miktar (Günlük)

Yetişkin, genç, çocuk: 2 Porsiyon

Gebe, emzikli: 3 Porsiyon



4. GRUP: TAHILLAR ve TAHIL ÜRÜNLERİ

Temel enerji kaynağıdır
B₁ vitamini (tiamin) niyasin
ve protein içerir.

Önemi

*Vücudun temel enerji kaynağıdır,
*Sinir, Sindirim Sistemi ve Deri Sağlığı,
*Hastalıklara karşı direnç

Tüketilmesi önerilen Miktar (Günlük)

4-6 Porsiyon



Yetersiz ve dengesiz beslenme yüzünden zihnen ve bedenen iyi gelişmemiş, yorgun, isteksiz ve hasta bireyler toplum için bir güç ve kuvvet değil bir yükür



Yeterli ve dengeli beslenen kişilerin görünüşü şöyle tanımlanabilir:

- Sağlam bir görünüş,
- Hareketli ve dikkatli bakışlar,
- Muntazam, pürüzsüz, hafif nemli ve hafif pembe bir cilt,
- Canlı ve parlak saçlar,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslar,
- Düzgün, iyi gelişmiş kol ve bacaklar,
- Sık sık baş ağrısından şikayet etmeyen, iştahlı, çalışmaya istekli kişilik,
- Vücut ağırlığı, boy uzunluğuna ve yaşına göre orantılı,
- Zihinsel ruhsal ve sosyal gelişimi normal, devamlı çalışabilen bir kişilik.



Yetersiz ve dengesiz beslenenlerin görünüşü ise;

- Hareketleri ağır, isteksiz, eğilmiş bir vücut,
- Şişkin bir karın,
- Ciltte çeşitli yara ve pürüzler,
- Sık sık baş ağrısından şikayet,
- İştahsız, yorgun, isteksiz bir kişilik.

ÖNERİLER

- ♣♣ Her gün yetişkin bireylerin **2 porsiyon**, çocukların, adölesan dönemi gençlerin, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların **3-4 porsiyon** süt ve yerine geçen besinleri tüketmeleri gerekir. Bir orta boy su bardağı (200 cc) süt veya yoğurt ile iki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir bir porsiyondur.
- ♣♣ Yağsız veya yağı azaltılmış süt, yoğurt ve tuzu az peyniri tercih edin.
- ♣♣ Çiğ süt ve pastörize edilmemiş sütlerden yapılan peynir ve benzeri besinler insanlarda Brusella hastalığına neden olur. Bu nedenle sokakta satılan kaynağı bilinmeyen sütleri tüketmeyin.
- ♣♣ Pastörize edilmiş veya UHT (uzun ömürlü süt) sütleri tercih edin. Kaynağını bilmediğiniz ve tanımadığınız kişilerin sattığı sokak sütlerini satın almayın.
- ♣♣ Sütün az kaynatılması sütte bulunan mikropların tamamını öldürmez. Sütün çok kaynatılması ise vitamin kaybına neden olur. Sütü kaynama noktasına geldikten sonra en az 5 dakika kaynatmak hijyenik yönden yararlı olabilir.
- ♣♣ Yoğurdun suyunun süzülmesi veya bekletme esnasında oluşan suyunun atılması vitamin B₂ (riboflavin) kaybına neden olur. Riboflavin vücutta önemli işlevleri olan bir vitamindir. Bu nedenle yoğurdun yeşilimsi suyu atılmamalı, değerlendirilmelidir. Ekmek mayalandırma, bisküvi ve pasta ile çorba yapımında kullanılmalıdır.
- ♣♣ Sütlü tatlı pişirildikten sonra ocaktan alınırken şekeri eklenmelidir. Pişirilme sırasında eklenen şeker ile sütün proteini birleşince protein kaybı oluşur.
- ♣♣ Tarhana yoğurt, un veya yarmadan yapılan geleneksel bir besinimizdir. Beslenmemizde önemli yeri vardır. Ancak kurutulma işlemi hava akımı olan ve gölge bir yerde, üstü bezle kapalı olarak yapılmalı, güneş altında kurutulmamalıdır. Aksi halde önemli vitamin kayıpları oluşur.
- ♣♣ Satın alınan plastik süt ve yoğurt kapları, daha sonra yiyecek saklama amacı ile kullanılmamalıdır.
- ♣♣ **İshal tedavisinde yoğurt yenmesi ve tuzlu ayran içilmesi yaşam kurtarır.**

ÖNERİLER

- ✚✚ Etler iyi kalite protein kaynağıdır. Özellikle protein gereksiniminin arttığı, hızlı büyümenin olduğu bebeklik, çocukluk dönemlerinde diyetle mutlaka yer alması gerekir.
- ✚✚ Etin kendisi protein içerdiği için suyundan ziyade kendisi yenilmelidir.
- ✚✚ Yağlı etlerin doymuş yağ ve kolesterol içeriği daha yüksek olduğu için koroner arter hastalığı, diyabet, hipertansiyon gibi hastalığı olanlar kırmızı yağlı et yerine derisiz beyaz eti (tavuk, hindi) ve balık etini tercih etmelidirler.
- ✚✚ Omega-3 (n-3) içeriği yüksek olduğu için sağlıklı beslenme için **haftada 2 kez** balık yenilmelidir.
- ✚✚ Salam, sosis gibi et ürünlerini tüketirken yanında mutlaka C, E vitamininden zengin bir besine yer verilmelidir. Bu besinlerin yağ oranı yüksek olduğundan sınırlı tüketilmelidir.
- ✚✚ Veteriner kontrolünden geçmiş etler tüketilmelidir. Kaçak kesilmiş etler hastalık etkenlerini taşıyabilir, iyice pişirildikten sonra tüketilmelidir.
- ✚✚ Pişirmede haşlama, ızgara gibi yöntemler tercih edilmeli, kızartmadan kaçınılmalıdır. Et konan yemeğe yağ eklememelidir.
- ✚✚ Etler ızgara edilirken etle ateş arasındaki uzaklık eti yakmayacak, kömürleşme sağlamayacak şekilde ayarlanmalıdır, aksi halde kanser yapıcı maddeler oluşur. Aynı nedenle etler çok yüksek sıcaklıkta, uzun süre pişirilmemelidir.
- ✚✚ Güvenilir yerlerden satın alınmalı; hemen tüketilmeyecekse soğukta veya dondurucuda saklanmalıdır.

Yumurtanın dış kabuğunda mikroorganizmalar olabileceği için kullanılmadan önce mutlaka yıkanmalı bir tabağa kırarak tazeliği kontrol edilmelidir

ÖNERİLER



- ✚✚ Protein kalitesi yüksek olduğu için bebek ve çocuklar tarafından her gün bir adet tüketilmesi yararlıdır.
- ✚✚ Diyetle protein miktarının kısıtlandığı böbrek ve karaciğer yetmezliği gibi hastalıklarda yumurta örnek protein içeriği nedeni ile önemli bir protein kaynağıdır.
- ✚✚ Yumurtaya kabuklarından kolaylıkla mikroorganizmalar geçtiği için özellikle akının iyi pişirilerek tüketilmesi gerekir.
- ✚✚ Pişmemiş (çiğ) yumurta tüketilmemelidir.
- ✚✚ Kalp-damar hastaları haftada 1-2 kez yumurta yiyebilirler.
- ✚✚ Et yemeyenler et seçeneği olarak yumurta yiyebilirler. Bir adet yumurta, besin değeri açısından yumurta büyüklüğündeki ete eşittir.
- ✚✚ Yumurta sebzelerle ve tahıllarla birlikte yenirse, kan kolesterolüne olumsuz etkisi olmaz.
- ✚✚ Yumurtanın içindeki lesitin beyin işlevlerinin düzenli olmasında yardımcı olur.
- ✚✚ Satın alırken üzeri temiz, çatlağı ve kırığı olmayan yumurtalar seçilmeli, buzdolabında yıkanmadan saklanmalıdır.
- ✚✚ Yumurta bayatsa ve uzun süre pişirilirse sarısının etrafında yeşil renkte demirsülfür halkası oluşur. Bu nedenle taze yumurta tüketilmeli ve haşlama süresi katı yumurta için su kaynamaya başladıktan sonra 8 dakika ile sınırlandırılmalıdır.

ÖNERİLER

- ✚✚ Posa içeriklerinin yüksek olması ve yağ içeriklerinin düşük olması nedeniyle özellikle kalp-damar ve diyabet hastalarının diyetinde sıklıkla yer almalıdır.
- ✚✚ Protein kalitesini arttırmak için tahıllarla birlikte tüketilmelidir.
- ✚✚ Islatma ve iyi pişirme ile gaz yapıcı etkileri en aza indirilebilir. Kesinlikle pişirme suları dökülmemelidir.
- ✚✚ Bileşimindeki minerallerin yararlılığı açısından C vitamininden zengin besinlerle birlikte tüketilmelidir.



ÖNERİLER

♣♣ B grubu vitaminleri, mineraller, yağ ve proteinden zengindirler.

♣♣ Enerji değeri yüksek olan bu besinlere özellikle çocukların ve ağır işte çalışanların diyetinde yer verilmesi yararlıdır.

♣♣ Evde saklarken kabuklu ve kabukları ayrılmış olanlar bir arada tutulmamalı, nemsiz ortamda saklanmalıdır.



ET-YUMURTA-KURUBAKLAGİL GRUBUNDAN GÜNDE 2 PORSİYON ALINMALIDIR. PORSİYON ÖLÇÜLERİ AŞAĞIDAKİ GİBİDİR:

Et,tavuk, balık vb : 50-60 g (2 ızgara köfte kadar)

Kurubaklagiller : 90 g (Bir çay bardağı)

Yağlı tohumlar : 30 g

Yumurta : Haftada 3-4 adet tüketilmelidir. 2 yumurta 2-3 köfeye eş değerdir.

ÖNERİLER

♣♣ Günde en az 5 porsiyon sebze ya da meyve tüketilmelidir.

♣♣ Günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, limon gibi turuncgiller veya domates olmalıdır.



ÖNERİLER

- ✚✚ Yeterli, dengeli, sağlıklı ve moral yükseltici bir beslenme için bir iki besin türünden çok yeme yerine, değişik tür besinlerden az miktarlarda tüketin.
- ✚✚ Tek bir besin, değişik renk ve tattaki besinlerle, değişik şekilde hazırlanıp pişirilerek de beslenmede çeşitlilik sağlanabilir.
- ✚✚ Türk mutfağının niteliklerinden biri de besin çeşitliliğidir. Bu mutfak kültürü beslenme ilkelerine uygun bazı değişikliklerle sürdürülmelidir.



ÖNERİLER

- ✚✚ Tam tahıl ürünlerini tüketin.
- ✚✚ Tüketilecek miktar bireyin ağırlık ve bedensel çalışma durumuna göre değişir.
- ✚✚ Az hareketli, şişman bireylere günde 3 ince dilim ekmek (75 g) yeterli iken zayıf bireyler, ağır işte çalışanlar bunun 3-5 katını yiyebilirler.
- ✚✚ Tam tahıl ürünleri günde 6 porsiyon (6 dilim ekmek veya 3 dilim ekmek, 1 kepçe unlu çorba, 4 yemek kaşığı pilav gibi) tüketilebilir. Ağır işte çalışan ve enerji gereksinimi fazla olanlar bu gruptan daha fazla tüketebilirler.
- ✚✚ Tam tahıl ürünlerini her gün hatta her öğün tüketin.
- ✚✚ Protein ve vitamin içeriğini arttırmak için diğer besinlerle (kuru baklagiller, süt ve ürünleri) birlikte tüketin.



Sabah kahvaltısında yenilen sebze ve meyvelerin çok önemli olduğu unutulmamalıdır

Kahvaltıda çocuklara verilecek besinler, peynir, zeytin, yumurta, reçel, fındık ezmesi, ekmek ve kahvaltılık tahıl ürünleri vb.dir. Aşağıda çocuklar için uygun kahvaltı örnekleri verilmiştir.

Bir bardak süt
Bir kibrit kutusu kadar beyaz peynir
5-6 adet zeytin
Bir küçük boy dilimlenmiş domates
1-2 dilim ekmek

Bir bardak süt
1 yumurta
Bir dilim reçelli ekmek
1 adet mandalina



Bir bardak süt
Fındık-fıstık ezmeli iki dilim ekmek
1-2 adet mandalina ya da portakal

Bir bardak süt
3-4 adet kurabiye ya da 1-2 poğaç
Bir çay bardağı portakal suyu

Bir bardak sütünle karıştırılmış
kahvaltılık tahıl ürünü
Bir çay bardağı meyve suyu

Bir bardak süt
Tahin- pekmez
Bir fincan ceviz
İki dilim ekmek
Bir adet Portakal

**ÖNERİLER**

- ♣♣ Boyunuza uygun ağırlığı hedefleyin. Sağlıklı ağırlığa sahip iseniz, kilo almaktan kaçınin.
- ♣♣ Kilolu veya şişman iseniz önce daha fazla ağırlık artışı önleyin daha sonra sağlığını korumak için ağırlık kaybetmeyi hedefleyin.
- ♣♣ Az yağ eklenmiş sebze, yağsız beyaz et, kurubaklagiller, yağı azaltılmış süt-yoğurt, meyve ve tam tahılları tüketerek sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanın.
- ♣♣ Porsiyon büyüklüğünde sağlıklı beslenme için önerilen miktarlara uyun.
- ♣♣ Hareket edin. Düzenli fiziksel aktivite yapın.
- ♣♣ Aldığınız enerji ile tükettiğiniz enerji miktarını dengeleyin.
- ♣♣ Sağlıklı yeme alışkanlığı ve düzenli fiziksel aktivite ile çocuklara örnek olun.
- ♣♣ Günde en az üç öğün düzenli yemek yiyin, öğün atlamayın, öğünlerde enerjisi yüksek hamur işleri, tatlılar, yağlı çerezler yememeye çalışın.
- ♣♣ Bol su ve şekersiz bitkisel çaylar için.
- ♣♣ Vücut ağırlığınızı korumada davranışlarınızın önemli olduğunu unutmayın.
- ♣♣ Gerekliğinde uzmanlardan davranış değiştirme tedavisi desteği sağlayın.

ÖNERİLER

- ✚✚ Fazla şeker içeren besinlerin ve içeceklerin tüketimini sınırlayın.
- ✚✚ Enerjinizin çoğunluğunu tahıllardan (tam tahıl ürünleri), taze meyve ve sebzelerden, az yağlı veya yağsız besinlerden örneğin yağı azaltılmış süt ve ürünlerinden, yağsız et veya et yerine geçenlerden sağlayın.
- ✚✚ Kolalı içecekler yerine süt ve ürünlerini tercih edin.
- ✚✚ Şeker içeren içecekler yerine sadece su için.
- ✚✚ Çay ve bitkisel çayları şekersiz için.
- ✚✚ Şekerli besin tüketiminden sonra dişlerinizi fırçalamayı unutmayın.



ÖNERİLER

- ✚✚ İstenilen ağırlık ve uygun vücut bileşimini koruyacak, yeterli enerji içeren bir diyet tüketin.
- ✚✚ Tüm besin gruplarındaki yiyeceklerden dengeli tüketin .
- ✚✚ Besin çeşitliliğini artırın.
- ✚✚ Yüksek karbonhidratlı besinlerin tüketimini artırın.
- ✚✚ Doymuş yağ tüketimini (katı yağlar) azaltın.
- ✚✚ Fazla tuz ve çay şekeri alımından kaçının.
- ✚✚ Kepekli tahıllar ve kurubaklagil tüketimini artırın.
- ✚✚ Günde 3 – 5 veya daha fazla porsiyon sebze ve meyve tüketin.
- ✚✚ Kısa süreli diyetler yerine, uzun süre uygulayabileceğiniz, sağlıklı beslenme kuralları içeren diyetler uygulayın.
- ✚✚ Günlük 3 ana, 2-3 ara öğünü, 2-3 saat aralıklarla tüketin.
- ✚✚ Öğün atlamayın, uzun süre aç kalmayın.
- ✚✚ Egzersiz öncesi, sonrası ve sonrası sıvı tüketiminizi artırın.



Su İhtiyacı Nasıl Karşlanır?

İnsan su ihtiyacını:

- İçme suyu ile 1200-1500 mL/gün
- Yiyecek ve içeceklerle 1000 mL/gün
- Metabolizma sonucu oluşan su ile 260 mL/gün karşılar.

ÖNERİLER

- ♣♣ Su ve içecekler vücut su dengesinin korunmasında önemlidir.
- ♣♣ Yaşam için elzem öge olarak tanımladığımız suyu temiz, sağlığı bozmayan kaynaklardan karşılamalıyız.
- ♣♣ İnsan besin almadan günlerce yaşayabilir, günlerce susuz yaşam ise olanaksızdır.
- ♣♣ Özellikle ishal durumunda tuz, şeker karışımı sıvı yaşam kurtarıcıdır.
- ♣♣ Akan su pislik tutmaz deyişi yanlıştır. İnsanı öldüren mikrop gözle görülmediğinden suyun berrak görünümü güvenli olduğunu göstermez. Şüpheli su kaynatıp soğuttuktan sonra içilmelidir. Kaynatılan su kaptan kaba birkaç kez aktarılarak havalandırılmalıdır.
- ♣♣ İçilebilir nitelikteki musluk suyu bir süre aktıldıktan sonra kullanılmalıdır.

Sevgili Çocuklar,

BU GENEL ÖNERİLERİN DIŞINDA AŞAĞIDAKİ ÖZEL ÖNERİLERE DE DİKKAT EDİNİZ.

1- Günde 2 BARDAK SÜT içme alışkanlığı edininiz. Bir bardak sabah, bir bardak da ikindi kahvaltısında alınacak süt sağlığınız için size çok yarar sağlar, unutmayınız.

2- Her gün düzenli olarak KAHVALTI ediniz.

KAHVALTİNİN ÖNEMİ:

Arabayı çalıştıran benzin, vücudumuzu çalıştıran besindir. Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçer. Bu süre içinde vücudumuz besinlerin tümünü kullanır. Sabah kalktığımızda kahvaltı yapmazsak beynimizde yeterince enerji oluşmaz. Bu durumda biz, yorgunluk, baş ağrısı, dikkat azlığı gibi sıkıntılar yaşarız. Güne sağlıklı başlamak, yorgunluk duymamak, derslerimizi dikkatli bir şekilde dinlemek ve başarılı olmak istiyorsak mutlaka hergün SABAH KAHVALTISI yapmalıyız.

3- Günde en az ÜÇ ÖĞÜN yemek yemeliyiz. Öğün aralarında yediklerimizin hergün yememiz gereken besinlerden seçilmesine özen göstermeliyiz. Meyva, peynirli bir sandviç, süt ya da ayran gibi içecekler öğün aralarında tüketilmesi uygun besinlerdir. Öğün aralarında fazla yağlı ve şekerli besinler tüketmekten kaçınmalıyız.

4- ÖĞÜN ATLAMAYINIZ. Unutmayınız atladığınız her öğünde vücut kendi dokularını kullanır. Öğünlerinizin her gün almamız gereken besinlerden oluşmasına dikkat ediniz.

Örneğin,

SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
Süt	Kuru Fasulye	Tarhana Corba
Yumurta	Pilav	Balık
Portakal	Çacık	Salata
Ekmek	Ekmek	Ekmek

- 5- Özellikle öğün aralarında ŞEKERLİ BESİNLERİ TÜKETMEKTEN SAKININIZ. Çünkü bu tür besinler dişlerinizin çürümmesine neden olurlar. Bu besinleri yediğiniz veya içtiğiniz zaman dişlerinizi fırçalayınız yada ağzınızı bol su ile çalkalayınız.
- 6- Sağlıklı olmanın diğer bir koşulu da SPOR YAPMAKTIR unutmayınız.
- 7- Yemeklerden önce ELLERİNİZİ YIKAYINIZ. Unutmayınız, kirliler pek çok hastalık mikrobu taşırlar.
- 8- Çiğ sebze ve meyvaları bol su ile YIKAMADAN YEMEYİNİZ.
- 9- Yemek yerken AYRI çatal, kaşık, bıçak, tabak ve bardak kullanınız.
- 10- Tabagınıza yiyebileceğiniz kadar yemek alınız. Tabagınızda ARTIK bırakmayınız.
- 11- AÇIKTA satılan besinleri satın almayınız,
- 12- Ağırlığınızın boyunuza uygun olmasına DİKKAT ediniz.
- 13- Düzenli güneşlenerek yeterli D-VİTAMİNİ'ni almaya özen gösteriniz.



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
Tema Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



T.C. Sağlık Bakanlığı
Sağlık Projesi
Genel Koordinatörlüğü



Hacettepe Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
Bölümü

Besinlerimiz, hergün yememiz gerekenler ve ara sıra yiyebileceğimiz olmak üzere iki grupta toplanırlar.

HER GÜN YEMEMİZ GEREKENLER

Her gün yememiz gereken besinler 4 gruba ayrılır.



1. GRUP
Süt , yoğurt, peynir.



2. GRUP
Et, balık, tavuk, yumurta, kurubaklagiller, ve fındık, fıstık, ceviz vb.



3. GRUP
Sebze ve meyveler



4. GRUP
Ekmek ve tahıllar

1. SÜT, YOĞURT, PEYİR GRUBU:

Bu grup bize kalsiyum, riboflavin ve protein sağlar. **KALSIYUM** kemik ve diş gelişimi için gerekli bir mineraldir. Kalsiyum eksik alındığı zaman, dişlerimizde şekil bozuklukları ve çürükler olur. Boyumuz yeterince uzayamaz. **RİBOFLAVİN** ise deri ve göz sağlığımız için gerekli bir vitamindir. B₂ olarak da adlandırılır. Riboflavin yetersiz alındığında gözlerde kaşıntı ve ışık hassasiyeti, ağız ve dilde yaralar meydana gelir.

Süt grubundan günlük alınması gereken miktar en az İKİ SU BARDAĞI'dır. Her gün iki su bardağı süt almak dengeli beslenmemiz için ilk koşuldur. Süt yerine aynı miktar yoğurt da yenebilir. İki kibrit kutusu kadar beyaz peynir bir su bardağı sütle eşdeğerdir. Bir öğün peynir, bir öğün süt veya yoğurt alarak bu gruba olan ihtiyacı karşılayabilirsiniz.

2. ET, TAVUK, YUMURTA, KURU BAKLAGİLLER ve FINDIK, FISTIK, CEVİZ vb. GRUBU:

Bu grup bize protein, B grubu vitaminleri, demir ve çinko gibi mineralleri sağlar. B grubu vitaminleri sinir ve sindirim sistemimiz ile deri sağlığımız için çok önemlidirler. Bazıları kan yapımında da yardımcı olurlar. **DEMİR** kan yapıcı bir mineraldir. **ÇİNKO** ise vücudumuzu mikroplara karşı korur, büyümemiz ve gelişmemiz için çok gereklidir.

Et, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiller grubundan günlük alınması gereken miktar İKİ PORSİYONDUR. Bir öğün tavuk yendiğinde diğer öğün kuru fasulye veya bir öğün yumurta yenildiğinde diğer öğün et yenilirse bu gruba olan ihtiyaç karşılanmış olur.

Birinci grupta yer alan süt, yoğurt ile ikinci grupta yer alan et, tavuk, balık, yumurta, baklagiller ve fındık, fıstık, ceviz gibi besinler bize **PROTEİN** sağlarlar. Protein vücudumuzun yapı taşıdır. Büyüme ve gelişmemiz ve dokularımızın onarımı protein ile sağlanır.

3. SEBZE ve MEYVALAR GRUBU:

Bu grup bize A ve C vitamini gibi önemli iki vitamin sağlar. **A VİTAMİNİ** gözün iyi görmesi ve deri sağlığı için çok önemli bir vitamindir.

C VİTAMİNİ de bizi hastalıklardan korur ve hastalıkların daha çabuk iyileşmesine yardımcı olur. C vitamini ve yeşil yapraklı sebzelerle havuçta çok bulunan A vitamini de bizi hastalıklardan korur ve hastalıkların daha çabuk iyileşmesine yardımcı olur. C vitamini ve yeşil yapraklı sebzelerle havuçta çok bulunan A vitamini de bizi hastalıklardan korur ve hastalıkların daha çabuk iyileşmesine yardımcı olur. C vitamini ve yeşil yapraklı sebzelerle havuçta çok bulunan A vitamini de bizi hastalıklardan korur ve hastalıkların daha çabuk iyileşmesine yardımcı olur.

Sebze ve meyva grubundan günde en az 3 porsiyon almamız gerekir. Bir günde iki adet meyve ve bir salata yediğimiz zaman bu gruba olan ihtiyacı karşılamış oluruz. Sebze yemeklerini de severek yemeliyiz.

4. EKMEK ve TAHİL GRUBU:

Bu grup bize Niasin ve Tiamin gibi B vitaminleri ve enerji sağlar. Niasin ve B1 denilen Tiamin besinlerdeki enerjinin vücudumuzda güç enerjisine dönüşmesini sağlayan vitaminlerdir. Böylece daha enerjik oluruz.

Bu gruptan günde en az 3-5 PORSİYON almak gereklidir. Her öğünde 1-2 dilim ekmek ve öğünlerden birinde pilav veya makarna yediğimizde bu gruba olan ihtiyacımız karşılanmış olur.

ARASIRA YIYEBİLECEKLERİMİZ.

Her gün yememiz gereken 4 grup besinin dışında kalan besinler ara sıra yiyebileceğimiz besinlerdir. Bunlar şekerli ve yağlı besinlerdir. Pastalar, tatlılar, dondurmalar, kekler ve benzeri besinler çok fazla tüketilmemesi gereken besinlerdir. Bu besinlerden çok tüketildiğinde şişmanlık oluşur ve şişman kişilerde kalp, şeker hastalığı, yüksek tansiyon gibi hastalıklar daha çok görülmektedir. Ayrıca şekerli besinler diş çürüklerine de neden olurlar.



şişmanlık

diş çürükleri



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Sevgili Çocuklar,

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için yeterli ve dengeli beslenmeliyiz. Yeterli ve dengeli beslenmek için aşağıda belirtilen dört besin grubunda yer alan besinleri her gün önerilen miktarlarda ve imkanlar ölçüsünde tüketmeye dikkat etmeliyiz.

SÜT GRUBU



Süt, yoğurt, ayran, peynir vb. besinler.

Bu besinler kemiklerinizin ve dişlerinizin sağlıklı olması, kaslarınızın güçlü olması için gereklidir.

Günlük Önerilen Miktar:

- 2-3 su bardağı süt veya yoğurt
- 1 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir

ET-YUMURTA-KURU BAKLAGİL GRUBU



Et, tavuk, balık, hindi, yumurta, kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.), ceviz, fındık vb. yağlı tohumlar.

Bu besinler beyin gelişiminiz, hastalıklara karşı dirençli olmanız ve kansızlıktan korunmanız için gereklidir.

Günlük Önerilen Miktar:

- 2-3 köfte kadar et veya tavuk veya balık veya 1 tabak kurubaklagil yemeği(kuru fasulye, nohut, mercimek)
- Haftada 3-4 kez 1 adet yumurta

SEBZE-MEYVE GRUBU



Tüm taze sebzeler ve meyveler

Bu besinler vücut direncinizin artması, gözlerinizin, dişlerinizin, cildinizin sağlığı ve sindirim sisteminizin düzenli çalışması için gereklidir.

Günlük Önerilen Miktar:

- 2 porsiyon sebze *
- 3 porsiyon meyve*

EKMEK ve TAHIL GRUBU



Pirinç, bulgur, mısır, buğday vb. tahıllardan yapılan besinler ve ekmek.

Bu besinler enerjik olmanız ve sinir sisteminizin güçlenmesi için gereklidir.

Günlük Önerilen Miktar:

- 4-6 orta dilim ekmek,
- 1 tabak pirinç veya bulgur veya makarna
- 1 kase çorba

*:Portakal, elma, armut gibi meyvelerin orta büyüklükte bir tanesi, kaysı, erik gibi meyvelerin 3-6 adeti, çilek, kiraz gibi olanların 10-15 adedi, orta boy büyüklükteki patates , havuç ve yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağını dolduran miktarı bir porsiyon olarak kabul edilir.

ÖNERİLER



□ YETERLİ VE DENGELİ BESLENİN.

□ Kahvaltı yapmadan güne başlamayın. Kahvaltı güne sağlıklı başlamanız, öğrenme ve öğrendiklerinizi hatırlamanız için çok önemlidir.



□ Öğün atlamayın.

□ Vücut ağırlığınızı dengede tutun. Televizyon ve bilgisayar karşısında daha az zaman harcayın. Sevdiğiniz spor dallarıyla ilgilenin.



□ Şeker ve yağ içeriği yüksek besinler yerine besleyici değeri yüksek besinleri tercih edin.



□ Beslenme çantanızda; süt, ayran, meyve suyu, peynir, kuru meyve, ekme, taze sebze, meyve, haşlanmış yumurta, et (köfte, tavuk eti), kek, kurabiye veya poğaçaya gibi yiyeceklerin bulunmasını tercih edin.

□ Okul çevresinde kontrolsüz koşullarda üretilen ve açıkta satılan besinleri satın almaktan kaçınin.

□ Günde iki kez dişlerinizi fırçalayın.



□ Yemeklerden önce ve sonra ellerinizi iyice yıkamayı unutmayın.

Bütün Gece Süren Açlıktan Sonra Günün En Önemli Öğünü SABAH KAHVALTISIDIR.

Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçmektedir. Bu süre içinde vücut kandaki besinlerin tümünü kullanır. Bedenimizin düzenli çalışması için kan şekerimizin belirli bir düzeyde olması gereklidir. Kahvaltı yapılmadığında kan şekerimiz düşer; buna bağlı olarak yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır.



! Kahvaltı yapmayan çocukta çalışma ve öğrenme yeteneği düşer, okul başarısı azalır.

! Yetişkinlerde iş kapasitesi düşer, dikkati azalır.



Kahvaltıda Tüketilmesi Gereken Besinler

**Bir su bardağı süt,
1 kibrit kutusu beyaz peynir,
5-6 adet zeytin, Domates,
1 -2 dilim ekmek**



**Bir su bardağı sütle karıştırılmış
kahvaltılık tahıl ürünü,
1 çay bardağı taze sıkılmış
meyve suyu**



**1 su bardağı süt,
1 yumurta,
1 dilim reçelli ekmek
1 adet mandalina**



**1su bardağı süt,
tahin-pekmez,
4-5 adet ceviz içi,
2 dilim ekmek,
1 adet havuç**



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, ekmek, meyve veya domates.
- Bir bardak meyve suyu, peynirli omelet, ekmek.
- Bir bardak süt, tahıl gevreği, meyve.
- Bir bardak süt, tahin pekmez veya tahin helva, ekmek, meyve.
- Bir bardak süt, ekmek, 3-4 ceviz içi ya da fındık ezmesi, meyve.
- Mercimek veya tarhana çorba, ekmek, meyve.



BESLENME ÇANTASI

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

İmkanlar çerçevesinde aşağıda 1. grupta bulunan besinlerden seçerek ekmek 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"

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 börek



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 poğaç gibi besinleri tercih ediniz.
- Yemeklerinizde iyotlu tuz kullanınız, iyotlu tuzu koyu renkli cam kavanozda ağız kapalı olarak saklayınız. Tuzu yemeğe ocaktan indirmeye yakın katınız ve yemeği pişirdiğiniz kabın ağızını 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, ekmek, taze sebze, meyve, haşlanmış yumurta, et (köfte, balık, tavuk eti), kek, kurabiye veya poğaç 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 (çips, 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.

