

## SEVGİLİ ANNE VE BABA,

Çocuğunuz çok hızlı bir büyüme ve gelişme dönemi içinde bulunmaktadır. Eskişinden 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.

**1) 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.

**2) Beyin gelişimi, hastalıklara karşı dirençli olması ve kansizlikten 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.

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

### HER GÜN

3 porsiyon taze sebze veya meyve

## KAHVALTININ ÖNEMİ

Arabayı çalıştıran benzin, vücudumuzu çalıştıran ise 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 oluşma. Bu durumda biz, yorgunluk, baş ağrısı ve dikkat eksikliği gibi sıkıntılar yaşarız. Güne sağlıklı başlamak, yorgunluk duymamak, derslerimizi dikkatli bir şekilde dinlemek ve başarılı olmak istiyorsak mutlaka her gün "SABAH KAHVALTISI" yapmalıyız ve çocuklarımıza sabah kahvaltısı yaptırmalıyız.



### Örnek Kahvaltı Menüleri

**Menü 1:** Bir su bardağı süt, bir kibrit kutusu beyaz peynir, 5-6 adet zeytin, domates, 1-2 dilim ekme,

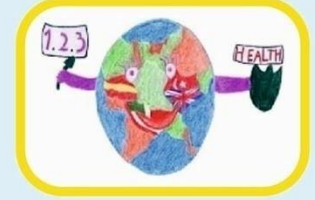
**Menü 2:** Bir su bardağı sütle karıştırılmış kahvaltılık tahıl ürünü, 1 çay bardağı taze sıkılmış meyve suyu,

**Menü 3:** Bir su bardağı süt, bir yumurta, bir dilim reçelli ekme, bir adet mandalina,

**Menü 4:** Bir su bardağı süt, tahin-pekmez, 4-5 adet ceviz içi, 1 adet mandalina.

## BESLENME DOSTU OKUL

## KEPEZ MEHMET AKİF ERSOY ORTAOKULU



## SAĞLIKLI BESLENME VELİ BROŞÜRÜ



## ÖNERİLER

Çocuğunuzun günde 3 ana, 2 ara öğün olarak beslenmesine dikkat ediniz, öğün atlatmayınız.

Çocuğunuzun günde 3 ana, 2 ara öğün olarak beslenmesine dikkat ediniz, öğün atlatmayınız.

Sabah kahvaltısı çocuğunuzun okul başarısı için önemlidir. Çocuğunuzun kahvaltısı 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 ve iyotlu tuzu koyu renkli cam kavanozda ağız kapalı olarak saklayınız. Tuzu yemeğe ocaktan indirmeye yakın ekleyiniz 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, ekme, taze sebze, 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 (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.

Beyaz ekme yerine tam buğdaydan yapılmış ekmeği, beyaz pirinç yerine kahverengi pirinç veya bulguru tercih ediniz.

Öncelikle siz beslenme şeklinizle çocuğunuza örnek olunuz.

Unutmayın:

"Sağlığı Olanın Umudu, Umudu Olanın Her Şeyi Vardır."