

NİGAHİ SOYKAN İLKOKULU

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ



Çocuklara Yeni Tip Korona virüs (Kovid-19) ile Mücadele Sürecinde Sağlıklı Beslenme Önerileri

**“Sağlıklı besleniyorum,
sağlıklı büyüyorum.”**

Sağlıklı ve Dengeli Beslenme

Okul çağı dönemi; fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin hızlı olduğu, bir dönemdir. Bu dönemde çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi sağlıklı yaşam ve hastalıkların önlenmesi açısından önemlidir.

Yeterli ve dengeli beslenmenin en önemli unsuru besin çeşitliliğine dayalı beslenmedir ve günlük gereksinim duyulan enerji için besin öğelerinin besinlerle vücuda alınması gerekmektedir.

Besinler içerdikleri besin öğelerine göre beş grupta toplanmaktadır.

- Süt ve ürünleri grubu,
- Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubu,
- Ekmek ve tahıllar,
- Sebzeler
- Meyveler

Her öğünde tüketilecek besinlerin içeriğinin mutlaka beş gruptan oluşmasına özen gösterilmelidir.

Ayrıca çocuğunuzun vücudunun düzenli çalışması için de günde 1-1,5 litre su/sıvı tüketmesi gerekmektedir.

Sağlıklı olmak için Yapılacaklar

- Günlük 8-11 saat kaliteli bir uyku,
- Her besin grubundan yeteri kadar tüketme,
- Sağlıklı ve planlı beslenme öğünleri,
- Ekran başında oturma süresinin belli bir saatle kısıtlanması,
- Günlük minimum 60 dakika fiziksel aktivite,
- Sağlığa zararlı besin tüketiminden kaçınılması şeklinde sıralanabilir.



SAĞLIKLI YEMEK TABAĞIM

Ekmek ve Tahıllar Grubu

Ekmekler, bulgur, arpa, yulaf, pirinç, makarna, erişte

Süt ve Ürünleri Grubu

Süt, yoğurt, peynir, kefir, ayran, dondurma



SU

Sebzeler Grubu
Tüm sebzeler

Meyveler Grubu
Tüm meyveler

Et ve Ürünleri,
Tavuk, Balık,
Yumurta,
Kurubaklagiller,
Yağlı Tohumlar Grubu
Et, tavuk, balık,
yumurta,
mercimek, fasulye
nohut vb., fındık,
ceviz, badem vb.

Sağlıklı olmak için Yapılacaklar

1. Temizlik kurallarına uyma

Özellikle virüsten korunmak için ellerin yemekten önce ve sonra, tuvaletten sonra mutlaka yıkanması gerekir. Ayrıca meyve ve sebzelerin bol su ile yıkanarak yenilmesi gerekmektedir.

Mikroplarla savaşabilmenin en etkili yolu

KİSİSEL TEMİZÜĞİMİZE DİKKAT ETMEKTİR.



2. Kahvaltı Yapıyorum Güçleniyorum!

Okul çağındaki çocuklar için günün en önemli öğünü kahvaltıdır. Her sabah mutlaka yapılmalıdır. Okul başarısının artmasında büyük etkiye sahip olan kahvaltı, çocuklarınızın hem fiziksel hem zihinsel gelişimleri için oldukça önemlidir. Yapılan araştırmalarda; kahvaltı yapma alışkanlığına sahip olmayan çocuklarda öğrenme, algılama ve konsantrasyon bozukluğu görüldüğünü ortaya koymaktadır.



3. Günlük 10-11 saat kaliteli bir uyku

Çocukların, uyku düzeni de en az beslenmeleri kadar

önemlidir. Çünkü uyku hem zihinsel hem de fiziksel gelişim için avantaj sağlamaktadır. Yapılan araştırmalarda normalden az uyuyan çocuklarda davranış bozuklukları, dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite gibi sorunlara daha sık rastlanmıştır.



4. Ekran başında oturma süresinin belli bir saatle kısıtlanması,

Televizyon ve bilgisayar (internet) yoluyla çocuklar, paylaşma, iş birliği ve davranış modellerini algılama gibi olumlu sosyal davranış boyutlarının geliştirilmesine yönelik mesajlar alabildikleri gibi, zararlı mesajları da kolayca alabilmektedirler. Aşırı televizyon izlemenin ve bilgisayar oynamanın çocuklarda, saldırganlık, şiddet içeren davranışlar ve çocukluk obesitesi gibi bazı psikosomatik sorunlara neden olduğu ve ders başarısını düşürdüğü belirlenmiştir. Amerikan pediatri akademisi çocukların televizyon izleme süresini günde 1-2 saatle sınırlamalarını önermektedir.



İdeal, mutlu aile



İletişimi olmayan aile

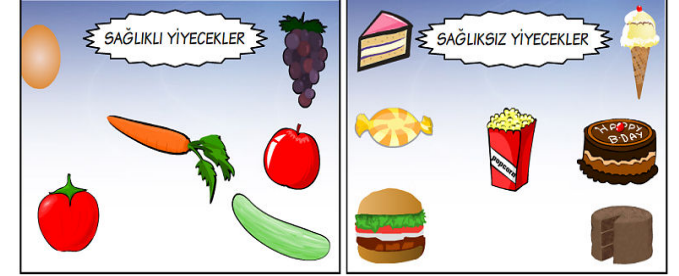
5. Günlük minimum 60 dakika fiziksel aktivite,

Okullarda uygulanan egzersiz temelli fiziksel aktiviteler ve oyunlar; çocuklarda fiziksel gelişim, beceri gelişimi, özgüven, disiplinli yaşama, muhakeme yeteneğinin gelişimi ve ruhsal gelişim gibi yararlar sağlamaktadır.



6. Sağlığa zararlı besin tüketiminden kaçınmak,

Okul sonrası pandemi nedeniyle evden çok çıkamayan fiziksel aktiviteleri azalmış, sağlıksız ve dengesiz beslenen, fast – food beslenme alışkanlığına yönelen, obeziteye yakalanmış çocukların sayısının artmaması için sağlıklı ve daha geleneksel bir beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır.



ÖRNEK BESLENME ÇANTASI MENÜLERİ

- 2-3 dilim sebze bisküvi, 1 kâse yoğurt, kuru meyve
- Peynirli tost, meyveli yoğurt, 1 avuç fındık veya badem
- Ton balıklı yeşillikli sandviç, ayran, meyve, 1 avuç ceviz veya fındık
- 2-3 adet kıymalı ev poğaçası, meyve, sütlü tatlı, 1 avuç ceviz veya fındık
- Tavuklu sandviç, ayran, cevizli ev keki, meyve

Fiziksel aktivite ve dengeli beslenme sağlığın temelidir.