

NİGAHİ SOYKAN İLKOKULU BİZ BALLI ÇOCUKLARIZ PROJESİ

Yapılan çalışmalarda, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu ortaya konmuştur. Bu olumsuzlukları gidermek için çocuklarımızın dengeli ve sağlıklı beslenmesine dikkat etmeliyiz.

Çocukların sağlıklı beslenmesi için dört besin grubunda bulunan besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli bir şekilde tüketmeleri gerekmektedir.



Süt grubunda yer alan süt, yoğurt, et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, kuru baklagiller, sebze ve meyve grubu ve tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç vb. besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesine dikkat edilmelidir. Çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için günde imkanlar dahilinde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketmelerine özen gösterilmelidir. Ayrıca, hastalıklara karşı daha dirençli olmaları ve sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için her gün en az 5 porsiyon taze sebze veya meyve tüketmeleri önerilmektedir.

Beyni Çalıştıran Besinler

Yukarıdaki bilgilere ilave olarak bazı yiyecekler hızlı düşünmemize, algılamamızın hızlı olmasına, dikkatimizi toplamamıza, uzun metinlerin ezberini rahat yapmamıza bazıları ise hatırlama yeteneğimizin artmasına sebep oluyor.

Güçlü bir hafıza için yumurta: Hafızanın güçlenmesinde çok etkilidir. D vitamini deposu olan yumurta hücrelerin kendi kendini onarmasını sağlıyor ve beynin faaliyetlerini geliştiriyor.



Derse odaklanma için, ceviz, fındık, fıstık gibi sinirleri kuvvetlendiren yiyeceklerin yenmesi öneriliyor.

Ceviz Beynimizin Dostu Ceviz beyin destekleyicisi". İçerdiği linoleik ve alfa linoleik asit, E ve B6 vitaminleri nedeniyle sinir sistemimiz için mükemmel bir besindir.

Badem, bademde çok fazla bulunan E vitamini beyinde ilerleyen yaşlarda oluşabilecek gerilemeyi engeller. Ayrıca içerdiği aminoasitlerde vücuda çok yararlıdır.

Elma Hafızayı Güçlendiriyor: Yeni bir çalışmaya göre elma, beyin hücrelerinin hafıza kaybına yol açacak şekilde zarar görmesini engelliyor ve dolayısıyla Alzheimer hastalığını da bir şekilde engelliyor ve ileri yaşlarda keskin bir zekaya sahip olabileceği belirtiliyor.

Ezber yaptıran "Havuç", beyin metabolizmasını canlandırarak, hatırlama yeteneğini üzerinde arttırıcı özelliğe sahip. Özellikle havuç salatası yemek bir şeyler ezberlerken oldukça etkili olmaktadır.



BAL

Yukarıda bahsedilen meyve ve çerezlerin yanı sıra bal da beslenme açısından çok önemlidir. Vitamin, mineral, aminoasit ve enzimlerle bağışıklık sistemini güçlendiren işlem görmemiş ham bal, özellikle kahvaltıda çocukların beslenmesi ve hastalıklardan korunması için vazgeçilmez bir besindir. Çocuklara her sabah 1 tatlı kaşığı yedirilmesi tavsiye edilmektedir.



Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında çocukların dengeli beslenmelerini sağlamak için beslenme çantalarına koydukları yiyeceklerin yanı sıra haftanın her günü meyve ve çerez (kabuklular hariç) ayrıca pazartesi ve çarşamba günleri 1 dilim ekmeğin üzerine sürülmüş bal getirmeleri istenir (Bala alerjisi olan veya diyabet rahatsızlığı olan çocuklar getirmeyecek).

Bu proje kapsamında amaç öğretmenlerin gözetiminde dengeli ve sağlıklı beslenen öğrencilerin tespit edilmesi ve dönemin sonunda bu öğrencilere hazırlanan» Sağlıklı Besleniyorum» belgesinin verilmesidir.

NİGAHİ SOYKAN İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ DÖNEMLİK ÖĞRENCİ TAKİBİ AY:

