İlkokul Çağı Çocuklarında Sağlıklı Beslenme ve Önemi

**BESLENME:** Cinsiyetine, İnsanının yaşına, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin her birinden yeterli miktarlarda alabilmesidir.

# Yeterli Ve Dengeli Beslenme için;

Besinlerin uygun seçimi, hazırlanması, pişirilmesi, saklanması tüketilmesinde belirli kurallara uyularak sağlık bozucu duruma değerlerini koruyarak getirmeden, besleyici tüketmek önemlidir**.**

# BESİN ÖĞELERİ :



\*KARBONHİTRAT: Vücudun enerji ihtiyacını karşılar. Kuru baklagiller, tahıl ürünleri bu grupta yer almakta, NİŞASTA VE POSA YÖNÜNDEN DE ZENGİNDİR.

\*PROTEİN: Büyüme, gelişme ve hastalıklara karşı korunabilmemiz için gereklidir. Süt, yoğurt, et, yumurta, mercimek, kuru fasulye, buğday vb. protein yönünden zengindir.

**YETERİNCE ALINMAZSA;** Büyüme ve gelişme yavaşlar Hastalıklara kolay yakalanırız ve hastalıklar uzun sürer Saç, deri, tırnak gibi dokuların sağlığı bozulur

Organların çalışması aksar

\*YAĞ: En çok enerji veren gruptur. Kızartmalar, yağlı etler, sucuk, salam, çikolatalar yağdan zengindir.

FAZLA TÜKETİLMEMELİDİR

Kalp-damar sağlığını bozar, Şişmanlığa yol açar.

\*VİTAMİN: hastalıklardan korunabilmek ve vücudumuzun düzenli çalışabilmesi için gereklidirler En çok vitamin sebze ve meyvelerde bulunur.

\*MİNARELLER

KALSİYUM; süt ve süt ürünlerinde bulunur. Eksikliğinde;

* *Güçsüz kemik-diş sağlığı*
* *Boy kısalığı*
* *Kas ve sinir sistemi çalışmasında aksaklık DEMİR; Et, yumurta, kurubaklagiller, koyu yeşil yapraklı sebzelerde boldur.*

Eksikliğinde;

Kansızlık, yorgunluk ve halsizlik, öğrenmede yavaşlık, sık hastalanma

\*SU

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENMENİN ÖNEMİ

* *Fiziksel büyüme ve gelişme arttığından besin öğelerine gereksinim artar.*
* *Kemik oluşumu fazladır.*
* *Yaşam boyu sürecek davranışlar kazanılır.*
* *Beslenmeye bağlı bazı kronik hastalıkların temeli bu dönemlerde atılmaktadır.*
* *Hastalıkların önlenmesi için yeterli ve dengeli beslenme gereklidir.*

# OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARININ BESLENMESİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

* ***Aile***
* ***Okul***
* ***Öğretmen***
* ***Reklamlar***
* ***Kantin***

***OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA GÖZLENEN BESLENME SORUNLARI***

* ***Diş çürükleri***
* ***Raşitizm***
* ***İyot yetersizliği hastalıkları***
* ***Vitamin ve mineral yetersizlikleri***
* ***Demir yetersizliği anemisi***
* ***Zayıflık ve şişmanlık***

***OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENMEYE BAĞLI SORUNLARIN ÖNLENMESİ İÇİN***

* + ***Besin çeşitliliği artırılmalıdır.***
	+ ***Öğün atlanmamalıdır. 3 ana ve 1-2 ara öğünle beslenme sağlanmalıdır. Abur cubur ürün tüketimi azaltılmalıdır.***
	+ ***Günün en önemli öğünün olan kahvaltı alışkanlık haline getirilmelidir!***

***BESLENME OKUL BAŞARISINI ETKİLEYEN FAKTÖRLERDENDİR!***

***İYOTLU TUZ TÜKETİLMELİDİR!***

 ***Zeka puanını 13.5 PUAN ETKİLEMEKTEDİR.***

 ****

***DEMİR KAYNAKLARININ TÜKETİMİ SAĞLANMALIDIR***

 ***Zekâ puanını 6-9 PUAN ETKİLEMEKTEDİR!***

***OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENMEYE BAĞLI SORUNLARIN ÖNLENMESİ İÇİN***

* ***Vücut ağırlığı kontrol edilmeli, fiziksel aktivite sağlanmalıdır.***
* ***Şeker tüketimi azaltılmalıdır.***
* ***Ayaküstü (fast-food)yeme alışkanlığı azaltılmalı.***
* ***Sıvı alımı yeterli olmalıdır. (8-10 bardak günde)***
* ***Boş enerji kaynakları olan kola ve gazlı içeceklerden uzak durulmalıdır.***
* ***Dört besin grubundan da oluşacak şekilde öğünler düzenlenmelidir.***



***YETERLİ VE DENGELİ BESLENME***

* + *Karın doyurmak değildir*
	+ *Sadece Sevilen besinlerden yemek değildir*
	+ *Pahalı gıdalardan (et, salam vs.)yemek değildir.*

# İLKOKUL ÇOCUKLARININ BESLENME İLKELERİ

* *Öğün atlanmamalı*
* *Öğün aralarında ve ders çalışırken ayran, süt, yoğurt, taze meyve suyu veya sütlü tatlılar tüketilmeli.(KOLA-pasta değil. Bağımlılık yapar, içindeki şeker tokluk hissi verir. Enerji fazlalığından dolayı şişmanlık yapar.)*
* *Taze meyve ve sebze her gün tüketmeli, Mevsimine göre sebze ve meyve tüketin (hormonlu gıdalardan uzak durun)*
* *Temel besin grupları dengeli biçimde her gün tüketmeli*
* *Düzenli egzersiz yapılmalı.*
* *Düzenli güneşlenerek yeterli D vitamini almaya özen gösterilmeli Çok şişman veya çok zayıf olmamalı.*

EN ÖNEMLİ ÖĞÜN KAHVALTIDIR

Öğrenmenin etkin ve kalıcı olabilmesi için Besinlerin 3 SAATLİK ARALIKLARLA

(3 ANA-3 ARA ÖĞÜN)

Dengeli ve Yeterli alınması gerekir

 Araplı Hacı İbrahim Şimşek İlkokulu



*Tel : 0354 433 71 49*

*Elektronik Ağ:* [*www.araplıilkokulu.meb.k12.tr*](http://www.araplıilkokulu.meb.k12.tr)

*e-posta* *719744@meb.k12.tr*

*Sosya Medya Hesabımız: Sorgun Araplı İlk Ok*