



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Yeterli ve Dengeli Beslenelim Hareket Edelim Sağlıklı Büyüyelim - İlkokul -



Beslenme nedir?

Beslenme; büyümemiz, yaşamı sürdürebilmemiz ve sağlığımızı korumamız için besinleri kullanmaktır 😊



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Yeterli ve Dengeli Beslenme nedir?

Vücudumuzun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan **enerji** ve **besin öğelerini yeterli miktarlarda** almaktır 😍



Yeterli ve Dengeli Beslenme sağlığın temelidir

Yeterli ve dengeli beslenen kişiler;

- Sağlıklı büyürler,
- Çeşitli ve zengin beslenmiş olurlar,
- Enerjik olurlar,
- Yaratıcı ve üretken olurlar,
- Hasta olduklarında iyileşmeleri daha kısa sürer



Besinlerimizi tanıyalım

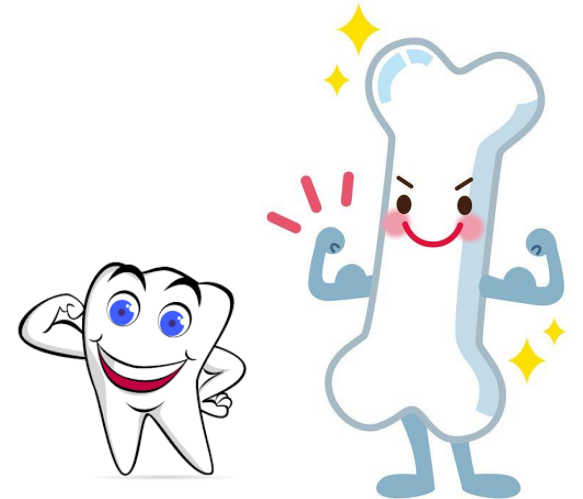
Besinlerimizi 5 grupta toplarız;

1. Süt ve ürünleri grubu
2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu
3. Sebzeler grubu
4. Meyveler grubu
5. Ekmek ve tahıllar grubu



1. Süt ve ürünleri grubu

- Süt
- Yoğurt
- Peynirler (beyaz peynir, kaşar peynir gibi)
- Ayran
- Kefir
- Sütü tatlılar (sütlaç, dondurma gibi)



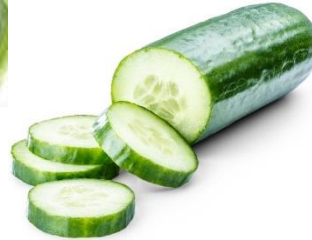
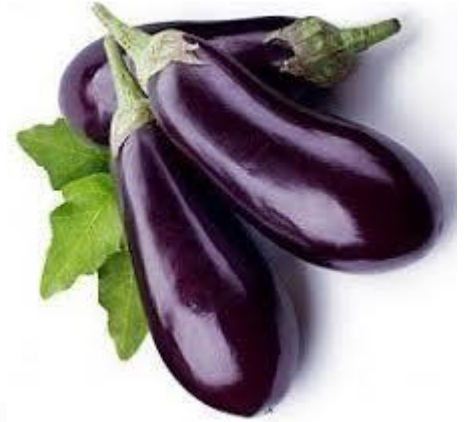
2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu

- Et
- Tavuk
- Balık
- Yumurta
- Kurubaklagiller (mercimek, fasulye, nohut gibi)
- Yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem gibi)



3. Sebzeler grubu

Tüm sebzeler 😊



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

4. Meyveler grubu

Tüm meyveler 😊



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

5. Ekmek ve tahıllar grubu

- Ekmekler
- Tahıllar (bulgur, pirinç gibi)
- Makarna, erişte gibi



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Öğünlerimizi öğrenelim

- **Ana öğünlerimiz;**

- Sabah kahvaltısı
- Öğlen yemeği
- Akşam yemeğidir.



- **Ara öğünlerimiz;**

- Sabah ve öğle arasındaki ara öğün **kuşluk**
***beslenme saati!**
- Öğle ve akşam yemeği arasındaki ara öğün
ikindi



Öğünlerimiz



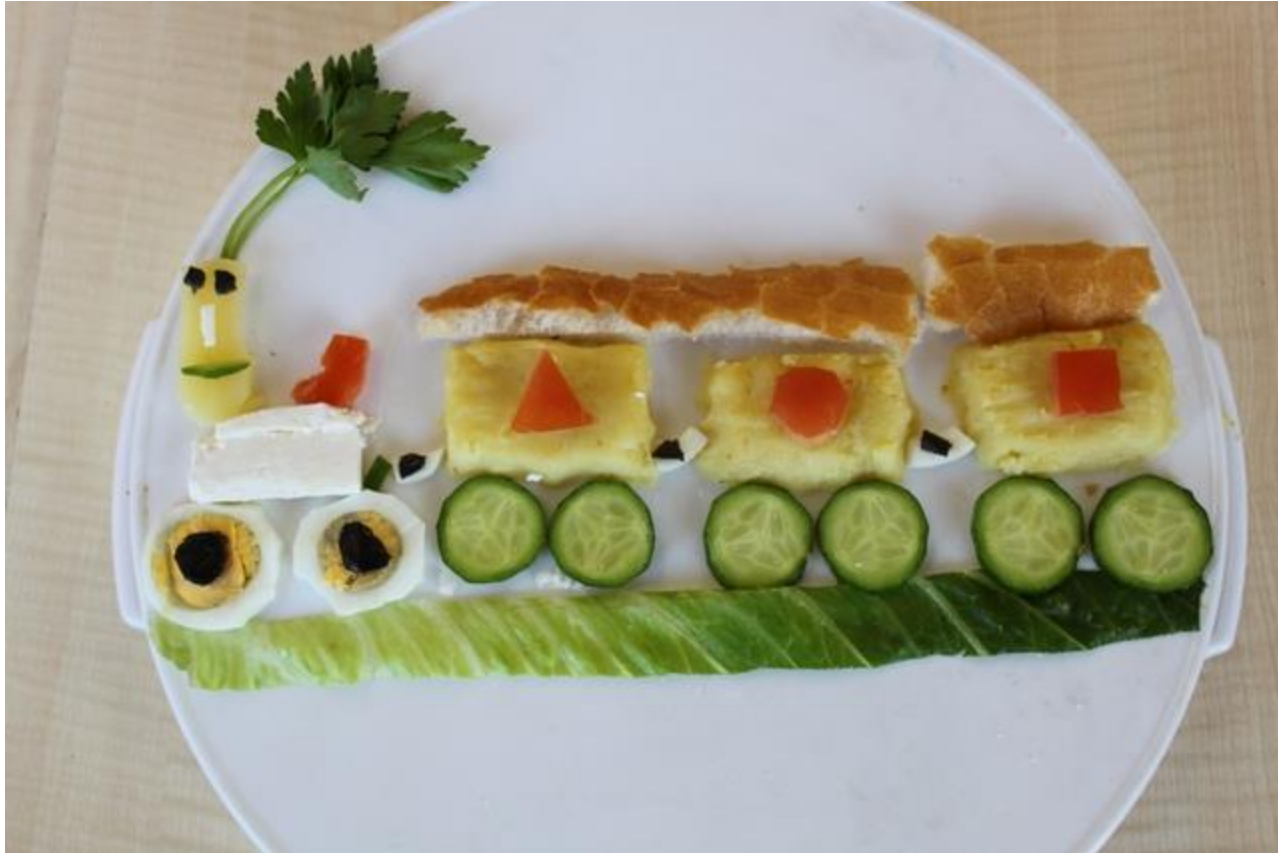
Yeterli ve dengeli beslenmek
için
öğünlerimizi hiç atlamadan
tüketmeliyiz!



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Unutmayın! Kahvaltı bizi mutlu yapar

Günün en önemli öğünü sabah
kahvaltısıdır 😍



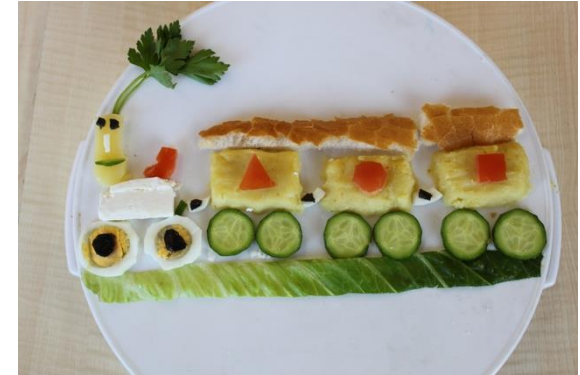
Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Unutmayın! Kahvaltı bizi mutlu yapar

😊 Kahvaltı yapmak güne enerjik başlanmamızı sağlar

😊 Okul başarımızı artırır

😊 Arkadaşlarımız, ailemiz ve öğretmenimizle ilişkimizi olumlu etkiler



Su içmeyi de unutmayalım!

Vücudumuzun çalışmasının aksamaması için
her gün kaybettiğimiz kadar sıvı almalıyız
İhtiyacımız olan sıvının çoğunluğunu su ve diğer
içeceklerden (yaklaşık 1 - 1.5 litre) sağlarız



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Sağlıklı Yemek Tabakı

Ekmek ve tahıllar
grubu



Su

Taze sebzeler
grubu



Süt ve ürünleri
grubu

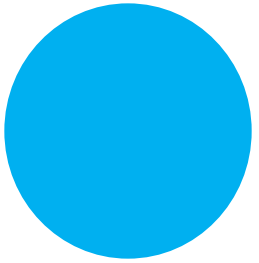
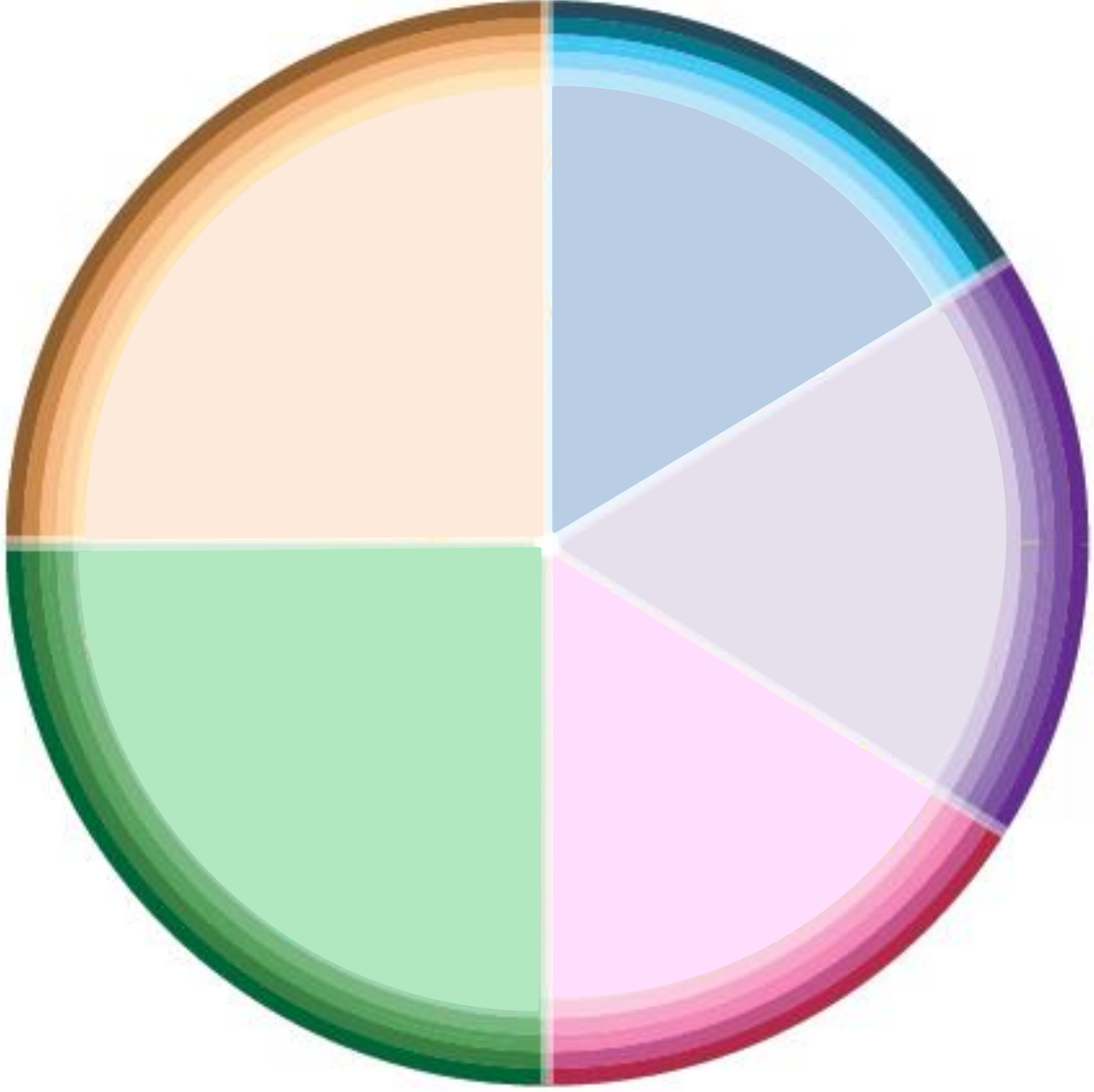


Et ve ürünleri,
tavuk, balık,
yumurta, kuru
baklagiller ile
yağlı tohumlar
grubu

Taze meyveler
grubu



Sağlıklı Yemek Tabağımızı Hazırlayalım



Unutmadan!

Yemeklerimizi sofrada yiyelim
bilgisayar, televizyon, tablet vb.
ekran önünde yemek yemeyelim



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Oyun oynayalım, hareket edelim!



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Spor yapalım, hareket edelim!



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

**Dinlenmek ve sağlıklı büyümek için
yeterli uyku çok önemlidir**

**UYKU SAATİMİZ GELDİĞİNDE
UYUMALIYIZ**



Sağlıklı Beslenen
Aktif ğrencilerle
BYEN TÜRKİYE

Yeterli ve Dengeli Beslenelim Hareket Edelim Sağlıklı Büyüyelim



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Materyali Hazırlayanlar
(Soyadına göre alfabetik sıra ile)

Prof. Dr. Berrin AKMAN

Dyt. H. Berna KARAKAŞ

Öğr. Gör. Dr. Asiye UĞRAŞ DİKMEN

Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN