

# İLKÖĞRETİM ÇOCUKLARI İÇİN SAĞLIKLI BESLENME



## HAZIRLAYANLAR

Prof. Dr. Nilgün KARAĞAOĞLU

Ekim-2006  
ANKARA

**Birinci Basım : Ekim-2006 Ankara 3000 Adet**

**ISBN** : 975-590-181-7

**Baskı** : **Sinem Matbaacılık**  
Bardacık Sokak No:7/B  
K.Esat/ANKARA  
Tel: (0312) 417 34 12

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı tarafından bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı'na aittir. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

## SUNUŞ

Beslenme, anne karnından başlayarak insan sağlığının korumasında ve iyileştirilmesinde en önemli faktörlerden biridir. Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme herkes için, özellikle de çocuklar için gereklidir; çünkü bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürdürülmektedir.

Özellikle hızlı büyüme ve gelişme süreci olan bebeklik, çocukluk ve adölesan döneminde kazanılan doğru beslenme alışkanlıkları bireylerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmelerinin sağlanması açısından da önem kazanmaktadır. Büyüme ve gelişme; beslenme, genetik yapı, cinsiyet, çevresel etmenler, sosyo-ekonomik durum kültür ve gelenekler gibi çeşitli etmenlerin etkisi altındadır. Kalıtsal özellikleri ve çevresel etmenleri kontrol etmemiz, her zaman mümkün olmasa da bilinçli bir beslenme ile daha sağlıklı, mutlu, verimli ve uzun bir yaşama; çocukluktan başlayan doğru beslenme alışkanlıkları kazanarak, adımı-mızı atabiliriz.

“Sağlıklı beslenme sağlıklı çocukluk ise; sağlıklı yetişkinlik demektir” sloganıyla yola çıkarak Bakanlığımızca Milli Eğitim Bakanlığı ile işbirliği içerisinde “İlköğretim Okullarında Beslenme Eğitimi” programı başlatılmıştır. Bakanlığımız ve Başkent Üniversitesi ile yürütölen çalışmalar sonucunda yayımlanan elinizde tuttuğunuz bu kitabın beslenme eğitimine önemli ölçüde katkı sağlanması beklenmektedir.

Bu kitabın başta öğrencilerimiz olmak üzere öğretmenlerimiz ve ailelerimize faydalı olmasını diler, kitabı hazırlayan Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Faköltesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü değerli öğretim üyesi Prof. Dr. Nilgün Karaağaoğlu ve çalışmada emeği geöen herkese teşekkür ederim.

**Uzm. Dr. Turan BUZGAN**  
Genel Müdür



## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
<b>SAĞLIKLI BESLENEBİLİYOR MUYUM? .....</b>	<b>1</b>
<b>BESİNLER ve BESİN ÖGELERİ .....</b>	<b>1</b>
BESİN ÖGELERİ .....	2
BESİNLERİMİZİ TANIYALIM .....	10
<b>ÖĞÜNLERİMİZ .....</b>	<b>15</b>
<b>BİRLİKTE MENÜ YAPALIM .....</b>	<b>16</b>
ANA ÖĞÜNLER İÇİN DENGELİ MENÜ ÖRNEKLERİ.....	17
ARA ÖĞÜNLERDE HANGİ BESİNLERDEN SEÇEBİLİRSİNİZ?.....	20
<b>GÜVENLİ BESİN NEDİR.....</b>	<b>20</b>
<b>ENERJİ DENGESİ NEDİR? .....</b>	<b>21</b>
<b>YAŞA GÖRE BÜYÜMENİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....</b>	<b>23</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>27</b>

## SAĞLIKLI BESLENEBİLİYOR MUYUM?



Sevgili öğrenciler; okula ilk başladığınız günleri hatırlıyor musunuz? Artık aile büyükleriniz, daha önceden olduğu kadar sizlerle birlikte değiller. Öğretmenleriniz ve arkadaşlarınızla birlikte yeni bir ortamdasınız. Bir yandan da hızla büyümeye devam ediyor, sürekli olarak yeni şeyler öğreniyorsunuz.

Artık, eskisinden daha fazla ev dışında besleniyorsunuz. Acaba büyüme ve gelişmeniz için gerekli olan besinleri ve bunlardan ne miktarda yemeniz gerektiğini bilerek mi besleniyorsunuz? Yoksa amacınız sadece sevdiğiniz besinleri yiyerek karnınızı doyurmak mı? Her sevdiğiniz besin acaba sizin için yararlı mı? Gün boyu kaç kez yemek yersiniz? Hangi yiyeceklerin içinde neler var, bunlar sizin için neden gerekli? Acaba beslenme alışkanlıklarınız, sağlığınıza, başari, güçlü ve mutlu olmanızı etkiler mi?

Kısacası sağlıklı beslenip beslenmediğinizi merak ediyor ve bilinçli bir şekilde beslenmenizi düzenlemek istiyorsanız bu kitapta size yardımcı olacak bilgileri bulabilirsiniz. Bu bilgileri ne kadar çabuk öğrenip uygulamaya başlarsanız, o kadar erken hem olması gereken doğru beslenme alışkanlıklarını kazanabilir, hem de şimdi ve daha sonraki yaşamınızda daha sağlıklı, güçlü ve başari olabilirsiniz.

## BESİNLER ve BESİN ÖGELERİ

Doğumdan itibaren büyüme ve gelişme, sağlıklı ve uzun bir yaşam için vücudumuza gerekli olan bütün maddeleri besinlerle alırız. Her gün, her mevsim tükettiğimiz çok çeşitli besinler vardır. Besinler, elde edildikleri kaynaklara göre iki gruba ayrılır;



1. Süt, yumurta, peynir, et, tavuk, balık gibi hayvansal kaynaklı besinler,
2. Sebzeler, meyveler, ekmek, mercimek, kuru fasulye, makarna, bulgur gibi bitkisel kaynaklı besinler.

Bu besinlerin her birinin içinde vücudumuza farklı yararlar sağlayan maddeler bulunmaktadır. Bu maddelere **besin ögesi** denir.

Besin öğeleri; protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler, mineraller ve sudur. Vücudumuzun bileşimi de bu besin öğelerinden oluşmaktadır. Organlarımızın düzenli olarak çalışabilmesi ve günlük işlerimizi sağlıklı sürdürebilmek için bu öğelerin her birinden her gün almamız gereklidir. Aldığımız miktarların yetersiz veya fazla olması sağlığımızı etkiler. Bu nedenle gün boyu, çeşitli besinlerden yeterli miktarlarda tüketilmelidir.

## BESİN ÖGELERİ

### Proteinler

Büyüme ve gelişme vücut hücrelerinin sayısının artmasıyla gerçekleşir. Bu hücrelerin yapılabilmesi için **protein** gereklidir. Hücreler birleşerek dokularımızı ve organlarımızı oluşturur. Anne karnındaki bir bebeğin organları da bu sayede yapılabilir. Vücudumuzu hastalıklara karşı koruyan savunma sistemlerimiz için de proteinler gereklidir.

### Yeterince protein alamazsak ne olur?



- Büyüme ve gelişmemiz yavaşlar
- Kolay hasta oluruz
- Hastalıklar daha uzun sürer
- Saç, deri, tırnak gibi dokularımızın sağlığı bozulur
- Organlarımızın çalışması aksar

- Süt, yoğurt, et, yumurta gibi hayvansal kaynaklı proteinler, daha kolaylıkla vücut proteinlerine dönüşebilirler.
- Büyüme ve gelişme için yeterli miktarda tüketilmeleri gerekmektedir.
- Hayvansal kaynaklı proteinlerin, gereğinden fazla tüketilmesi doğru değildir.



Mercimek kuru fasulye gibi besinler, bulgur-pirinç gibi besinlerle bir arada yenirse vücudumuza daha çok yarar sağlar.

## **Karbonhidratlar**

Vücut çalışması ve günlük hareketlerimizi yapabilmek için gerekli olan enerjinin büyük çoğunluğu karbonhidratlardan sağlanır.

Bazı karbonhidratlar basit bir yapıdadır. Bunlar bize tatlı tadı veren karbonhidratlardır. Örneğin çay şekeri bu grupta yer alır. Şeker, saflaştırılmış bir maddedir.

Günlük yaşamınızda fazla hareketli değilseniz ve spor yapmıyorsanız, şeker içeriği yüksek besinlerden aldığınız enerji harcanamaz. Bu tür yiyecekleri fazla tüketmek şişmanlığa neden olur. Ayrıca, hızla kana karıştıkları için iştahınızı azaltarak vücudunuz için gerekli olan diğer besinleri yeterli miktarda yemenizi engeller. Bu nedenle böyle besinlerin özellikle yemek saatine yakın tüketilmesi sakıncalıdır.

Şekerlemeler,  
şekerli içecekler,  
çikolata, gofret,  
tatlı bisküviler,  
baklava,  
kağıt helva,  
pamuk şekeri,  
diğer tatlı  
yiyecekler  
basit  
karbonhidratları  
fazla miktarda  
içerirler.  
Bu nedenle  
**FAZLA ENERJİ  
VERİRLER**



Şeker ve şekerli besinler diş sağlığını da olumsuz yönde etkiler. Diş çürümelerinin en büyük nedeni bu besinlerin fazla miktarda ve sık aralıklarla tüketilmesidir.

### **DIŞ SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN**

- Şeker ve şeker içeriği yüksek olan besinleri fazla miktarda ve yemekten önce yemeyiniz
- Yeterli miktarda süt-yoğurt-peynir tüketiniz
- Günde en az iki kez dişlerinizi fırçalayınız



Tadı tatlı olmayan diğer karbonhidratlar, nişasta ve posadır. Bunlar, bitkisel kaynaklı besinlerin yapısında bulunurlar.

Niřasta; buğday, pirińç gibi tahıllarda ve bunlardan hazırlanan yiyeceklerde daha fazla bulunur. Niřasta yapısındaki karbonhidratlar kana daha yavaş karıştıkları için kan şekerinin daha dzenli olmasını sağlarlar.

Posa ise; nohut, kuru fasulye, mercimek gibi kurubaklagil, kepeği ayrılmamış tahıllar, sebze ve meyvelerin yapısında daha fazla miktarda bulunmaktadır.

Posa, sindirim sisteminin sağlıklı çalışması için gereklidir. Ayrıca, posadan zengin besinlerin yeterli miktarda tüketilmesi pek çok hastalığa karşı koruyucu etki göstermektedir.

### **Yeterli posa alabilmek için;**

- Kabuklu yenebilen salatalık, elma, armut gibi sebze ve meyveleri iyice yıkadıktan sonra kabuklu olarak tüketiniz.
- Posadan zengin olan sebze, meyve ve kurubaklagil gibi besinleri her g¼n tüketiniz.



## Yağlar

Yağlar, en fazla enerji sağlayan besin ögesidir. Sıvı ve katı yağlar olmak üzere ikiye ayrılırlar.

**Sıvı yağlar**, zeytin, ay çekirdeği, mısır, fındık ve soya gibi bitkisel besinlerden elde edilmektedir.

**Katı yağlar** ise margarinler ve tereyağıdır. Kırmızı etler ve bunlardan yapılan sucuk, salam, sosis gibi besinlerin içinde de katı yağlar bulunmaktadır. Katı yağların fazla miktarda tüketilmesi, kalp ve damar sağlığımız için sakıncalıdır.

Yemekler pişirilirken içine konulan az miktardaki yağ ve besinlerin bileşiminde bulunan görmeden yediğimiz yağlar bizim için yeterlidir.



**Yağda kızartılmış bütün yiyecekler, mayonez, kremalı yiyecekler, yağlı etler, sucuk, salam, sosis, çikolatalar ve çikolatalı yiyeceklerin yağ içeriği fazladır**



Ekmeğin üzerine yağ sürmek veya yağa eklemek bandırmak, yağ içeriği çok olan besinlerden fazla miktarda yemek, yağ tüketiminin artmasına neden olur.

### **Yağ içeriği yüksek besinleri fazla miktarda yersen ne olur?**

- Gereğinden fazla enerji aldığımız için şişmanlarız
- Vücudumuzda dolaşan kanın bileşimi bozulur
- Kalp ve damar sağlığımız olumsuz yönde etkilenir
- Özellikle katı yağlar kalp ve damarlarımız için daha zararlıdır

### **Vitaminler**



Vitaminler, hastalıklardan korunabilmek ve vücudumuzun düzenli çalışabilmesi için gereklidir.

Her besinin bileşiminde farklı vitaminler bulunmaktadır. En çok vitamin sağlayan besinler, taze sebze ve meyvelerdir. Özellikle bu besinlerden aldığımız A vitamini, daha iyi görmemizi sağlar, büyüme ve gelişme için çok gereklidir. C vitamini ise grip, nezle gibi hastalıklara karşı korur. Ayrıca diş etlerimizin daha sağlıklı olması için de C vitamini gereklidir.



D vitamini besinlerimizde az miktarda bulunur. Güneş ışınlarından yeterince yararlanırsak, besinlerle vücudumuza aldığımız D vitamini, görevlerini daha iyi yapabilir. Süt, yoğurt, peynir gibi besinlerde bulunan kalsiyum, D vitamini yardımıyla kemiklerimizi güçlendirir.

B grubu vitaminler, kan yapımı, kas ve sinir sisteminin çalışması için gereklidirler. Bu vitaminler, bütün besinlerde farklı miktarlarda bulunmaktadır.

**Günlük olarak tüketmemiz gereken besinleri yeterli miktarda tüketebilirsek, vücudumuz için gerekli bütün vitaminleri almış oluruz.**



### **Mineraller**

Vücudumuzda en çok bulunan mineral kalsiyumdur. Kemik ve diş sağlığı için gereklidir. Kalsiyum, en çok süt ve sütten yapılan besinlerde bulunur. Günlük olarak süt, yoğurt ve peynirden yeterince tüketilemezse, kalsiyum ihtiyacı yeterince sağlanamaz.

#### **Kalsiyumu yetersiz alırsak ne olur?**

- Kemik ve dişleriniz yeterince güçlü olamaz
- Kemiklerinizin uzaması yavaşladığı için boyunuz kısa kalır
- Kas ve sinir sisteminizin çalışması aksar.



Vücudumuzda az miktarda bulunduğu halde çok önemli görevleri olan başka mineraller de vardır. Bunlardan birisi de demirdir. Demir en çok et, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, koyu yeşil yapraklı sebzeler gibi besinlerde bulunur. Bu besinlerde bulunan demirin, vücudumuzda daha iyi kullanılabilmesi için C vitamini gereklidir. Bu nedenle her öğünde sebze ve meyve grubundan bir besini mutlaka tüketmek için özen göstermelisiniz.

### **Demir yetersizliğinde ne olur?**

- Vücudumuzda kan yapımı bozulur, kansızlık gelişir
- Dokularımıza oksijen taşınması aksar
- Yorgunluk ve halsizlik hissederiz
- Dikkat dağınıklığı nedeniyle öğrenmemiz yavaşlar
- Kolay hastalanırız



Yemek sırasında çay, kahve, kola gibi içeceklerin ve çikolatalı yiyeceklerin tüketilmesi, vücudunuzun demirden yararlanmasını azaltır. Eğer çok isteniyorsa ara sıra bu tür yiyecek ve içecekler, yemekten 1-1.5 saat önce veya sonra, az miktarda tüketilebilir. Çay, limonlu ve açık içilirse bu olumsuz etki azalabilir.

Vücudumuzda çok önemli görevleri olan diğer bir element de iyottur. Tiroit bezinin çalışması, büyüme ve özellikle zihinsel gelişim için çok gereklidir. İyot; balık gibi deniz ürünleri ve iyotlu tuzun bileşiminde bulunur. Yemekler pişirilirken iyotlu tuz kullanmak gereklidir. Ancak, fazla tuz kullanmak da sağlığımız için zararlıdır. Bu nedenle; yemeğin tadına bakmadan tuz eklemeye ve tuz içeriği fazla olan besinlerden çok yememeye özen gösterilmelidir.

### **Su**

Vücudumuzun düzenli çalışabilmesi için gerekli olan sıvının çoğunluğunu su ve diğer içeceklerden (yaklaşık 1 - 1.5 litre) sağlarız. Geriye kalan miktarı ise yiyeceklerimizin bileşiminde bulunan ve farkında olmadan aldığımız su ile karşılamış oluruz.

Vücudumuza aldığımız su idrar, ter ve dışkıyla atılır. Bir miktarını da solunum yoluyla kaybederiz. Sıcak havalarda ve fazla fiziksel aktivite sırasında terleme nedeniyle su kaybımız artar. Ayrıca ishal sırasında dışkı ile daha fazla su atarız.

Günlük olarak kaybettiğimiz miktarı karşılayacak kadar sıvı almadığımızda vücut hücrelerinin çalışması aksar.

# BESİNLERİMİZİ TANIYALIM



İçerdikleri besin öğeleri yönünden birbirine benzeyen besinler bir araya toplandığında 4 grup oluşmaktadır. Bunlar;

1. **Süt Grubu**
2. **Et-Yumurta-Kuru baklagil Grubu**
3. **Taze Sebze ve Meyve Grubu**
4. **Ekmek ve Tahıl Grubu**



Aşağıda, her besin grubunda yer alan besinlerin neler olduğunu, bu besinlerin hangi önemli besin öğelerini sağladığını ve 1 günde toplam olarak ne miktarda yemeniz gerektiğini göreceksiniz. Noktalı kutu içinde verilen bu miktarları, gün içine dağıtarak sağlıklı beslenebilirsiniz.

## Süt Grubu



### Bu grupta bulunan besinler:

Süt, yoğurt

Peynirler (beyaz peynir, kaşar, çökelek gibi)

Ayran

Süt tozu

Sütlü tatlılar (sütlaç, muhallebi, dondurma gibi),

### Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Kalsiyum, protein, D vitamini, bazı B grubu vitaminler

### Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

**2-3 su bardağı süt veya yoğurt  
(350-450 gram)**

+

**1 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir  
(30 gram)**

- 1 su bardağı ayran içtiğiniz zaman yarım su bardağı yoğurt yemiş sayılırsınız
- 1 kase sütlü tatlı yediğinizde, 1 su bardağı süt içmiş sayılırsınız
- 1 su bardağı süt veya yoğurt tüketmediğinizde, ek olarak 30 gram daha peynir yemelisiniz.

## Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu



### Bu grupta bulunan besinler:

Kırmızı etler (dana, kuzu vb.), beyaz etler (tavuk, hindi, balık)

Yumurta

Kuru baklagiller (mercimek, kuru fasulye, nohut)  
Et ürünleri (salam, sosis, sucuk, pastırma)

### Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Protein, demir, bazı B grubu vitaminler.

(kuru baklagiller yukarıdakilere ek olarak posa yönünden de zengindir)

### Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

**2-3 köfte kadar et-tavuk-balık-hindi**  
+  
**1 adet yumurta veya o kadar et-tavuk-balık-hindi**  
+  
**Haftada 3-4 kez 1 porsiyon kurubaklagil**

- Kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kurubaklagilleri daha sık tüketiyorsanız et miktarını azaltabilirsiniz
- Etlerin yağlı olan bölümlerini ve sucuk, salam gibi et ürünlerini fazla yemezseniz daha sağlıklı beslenmiş olursunuz

# 3

## Sebze ve Meyve Grubu



### Bu grupta bulunan besinler:

**Bütün taze sebzeler:** Domates, havuç, salatalık, taze fasulye, patlıcan, yeşil biber, pırasa, karnabahar, lahana, ıspanak, kereviz, patates, maydanoz, dereotu, marul gibi besinler

**Bütün taze meyveler:** Elma, portakal, mandalina, çilek, armut, karpuz, kiraz, dut, şeftali, üzüm, muz, incir gibi besinler

### Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Vitaminler (özellikle C ve A vitaminleri), mineraler, posa

### Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

GÜNDE **5** KEZ YEMEYE ÇALIŞINIZ

- Sabah kahvaltısında, öğlen ve akşam yemeklerinde, 2 ara öğünde taze sebze veya meyve yerseniz 5'i tamamlayabilirsiniz.
- Günde 5 kez yemeniz gerekenin en az 3'ünü salata veya meyve olarak tüketebilirsiniz daha çok vitamin almış olursunuz.

## Ekmek ve Tahıl Grubu



### Bu grupta bulunan besinler:

Buğday, çavdar, yulaf ve mısırdan yapılmış ekmekler, bazlama, makarna, şehriye, bulgur, irmik, un, pirinç, yufka gibi besinler

### Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Karbonhidrat, bazı B grubu vitaminler, mineraler, posa

### Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

**4-6 orta dilim ekmek (200-300 gram)**

+

**1 küçük kase pilav-makarna  
(6-8 yemek kaşığı)**

**veya 1 orta dilim börek**

+

**1 kase kadar çorba**

- 1 küçük kase pilav-makarna veya 1 dilim börek yediğinizde 1 orta dilim ekmek yemiş olursunuz. İstedığınız zaman ekmek hakkınızı bu tür besinlerle değiştirebilirsiniz.
- 4-6 adet bisküvi, grisini veya 1-1.5 paket kraker yediğinizde yine 1 orta dilim ekmek yemiş olursunuz. Bu tür besinlerden yediğinizde ekmek hakkınız azalacaktır.
- Vücut ağırlığınız fazla ise yukarıda belirtilen miktarlardan daha fazla yememeye özen göstermelisiniz.

## ÖĞÜNLERİMİZ

Her gruptan günlük olarak tüketmeniz gereken toplam besin miktarlarını 3 ana, 2 ara öğüne dağıtırsanız, dengeli ve yeterli beslenmiş olursunuz.

Sabah kahvaltısı, öğlen ve akşam yemekleri ana öğünlerdir. Sabah ve öğle arasındaki ara öğün **kuşluk** adını alır. Öğle ve akşam yemeği arasındaki ara öğün ise **ikindidir**. Özellikle ana öğünleri atlamak yetersiz ve dengesiz beslenmenize neden olur.



### Sabah Kahvaltısı

Bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır. Sabahları kendinizi daha iyi hissetmenizi ve daha iyi öğrenmenizi sağlar. Kahvaltı etmeden okula gelen çocukların daha az başarılı oldukları görülmüştür. Bu nedenle kahvaltı etmeden evden çıkmaya özen göstermelisiniz.



## BİRLİKTE MENÜ YAPALIM

Ana öğünlerinizde 4 besin grubunun her birinden bir besin bulunabilirse, besin öğeleri, vücuttaki görevlerini daha iyi yerine getirebilirler. Besin gruplarında hangi yiyeceklerin yer aldığına tekrar bakabilirsiniz, öğünleriniz için doğru besin seçimlerinizi yapabilirsiniz.



Aşağıda, kahvaltı, öğlen veya akşam yemekleri için değişik örnekler verilmiştir. Evinizde bulunan yiyecekleri kullanarak annenizle birlikte dengeli menüler yapabilirsiniz. Böylece bilgilerinizi ailenizle paylaşarak sağlıklı beslenmeyi alışkanlık haline getirebilirsiniz.

Okul yemekhanesinde yemek veriliyorsa, bu menülerin dengeli olabilmesi için arkadaşlarınızla, öğretmenlerinizle ve yöneticilerinizle birlikte çözümler geliştirebilirsiniz.

Okul yemekhanesinde yemek verilemiyorsa, evden götüreceğiniz beslenme çantasını bilinçli bir şekilde hazırlarsanız, her koşulda dengeli ve sağlıklı beslenebilirsiniz.

## ANA ÖĞÜNLER İÇİN DENGELİ MENÜ ÖRNEKLERİ

### KAHVALTI

<b>Peynir</b> <b>Haşlanmış yumurta</b> <b>Taze meyve Suyu</b> <b>Ekmek</b>	<b>Süt</b> <b>Poğaç</b> <b>Mandalina veya</b> <b>portakal</b>
<b>Süt</b> <b>Haşlanmış yumurta</b> <b>Domates-salatalık</b> <b>Ekmek</b>	<b>Peynirli omlet</b> <b>Domates-salatalık</b> <b>Ekmek</b> <b>Ihlamur</b>
<b>Kaşarlı tost</b> <b>Taze meyve suyu</b>	<b>Süt</b> <b>Tahin-pekmez-ekmek</b> <b>Portakal</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>•<b>Vücut ağırlığınız fazla değilse kahvaltılıklara pekmez, bal, reçel, marmelat ekleyebilirsiniz</b></li><li>•<b>Örneklerde yer alan sebze ve meyveleri mevsime uygun şekilde seçebilirsiniz</b></li></ul>	

Değişik bir kahvaltı yapmak istediğinizde süt veya yoğurt içine mısır gevreği, yulaf ezmesi gibi kahvaltılık tahıllardan koyabilirsiniz

**YANINDA MEYVE YEMEYİ UNUTMAYINIZ**



## ÖĞLE veya AKŞAM YEMEKLERİ

<b>Kuru fasulye yemeği</b> <b>Bulgur pilavı</b> <b>Karışık salata</b> <b>Ayran</b>	<b>Kıymalı kabak yemeği</b> <b>Makarna</b> <b>Yoğurt</b>
<b>Kıymalı tepsi böreği</b> <b>Domates salatası</b> <b>Ayran</b>	<b>Mercimek orba</b> <b>Etli yaprak sarma</b> <b>(yoğurtlu)</b> <b>Meyve</b>
<b>Fırında tavuk</b> <b>Pirin pilavı</b> <b>Havu-marul salatası</b>	<b>Pürelı köfte</b> <b>Zeytinyağlı taze fasulye</b> <b>Sütla</b>




### Okulda öğlen yemeği veriliyorsa

**Yemeklerinizi okul yemekhanesinde yiyerek daha dengeli ve sağlıklı beslenebilirsiniz**

### Okulda öğlen yemeği verilemiyorsa


Okula götüreceğiniz beslenme çantasını da aynı şekilde 4 besin grubunda bulunan besinlerden seçerek hazırlayabilirsiniz. Bu çantada sulu yemekleri taşımak zordur. Dengeli bir şekilde hazırlanmış ekmek arası yiyeceklerle de sağlıklı beslenebilirsiniz.

- Aşağıdaki 1. grupta bulunan besinlerden seçerek ekmeğ arasına koyabilirsiniz.
- Bunun yanına alacağınız, 2. gruptaki iyi yıkanmış sebze veya meyveler vitamin ihtiyacınızı karşılayacaktır.
- İçecek olarak okul kantininden alacağınız ayran veya süt iyi bir seçim olacaktır.

1. grup	2. grup
<p>Haşlanmış yumurta Peynir İyi pişmiş köfte Haşlanmış tavuk Haşlanmış et</p>	<p><b>Mevsime uygun, iyi yıkanmış, taze sebze ve meyvelerden istediğinizi seçebilirsiniz</b></p>  <p>(domates, salatalık, marul, kazınmış havuç, mandalina, elma, üzüm, kiraz, erik gibi)</p>
<p><b>* Bunların yanına fındık, ceviz gibi kuruyemişlerin eklenmesi enerji, protein ve mineral alımınıza destek olur</b></p>	

Bazen okuldan alacağınız bir tost veya yine evden getireceğiniz 1-2 dilim börek yanına içecek olarak seçtiğiniz ayran veya süt de öğle yemeğiniz olabilir. Ama bunun üzerine çantanızda bulunduracağınız bir sebze veya meyveyi de yemelisiniz.

**Beslenme çantasının her gün çok iyi temizlenmesi gereklidir.**



## Ara Öğünlerde Hangi Besinlerden Seçebilirsiniz?

Okulda veya özellikle okuldan eve geldiğinizde, dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissettiğinizde ara öğünlerde seçeceğiniz besinler, aldığınız enerji miktarını etkiler. Şeker ve yağ içeriği fazla olan yiyeceklerle gereksiz yere fazla enerji almış olursunuz.



Ara öğünlerde meyve, ayran, süt, taze meyve suları, peynir-ekmek, küçük kek veya poğaç gibi yiyecek ve içeceklerle daha sağlıklı beslenmiş olursunuz. Tatlı yemek istediğiniz zamanlarda en iyi seçim, sütlaç veya muhallebi gibi sütlü tatlılardır.



## Güvenli besin nedir?

Güvenli besin, temiz, bozulmamış ve içinde sağlığa zararlı maddeler bulundurmeyen besinlerdir. Açıkta satılan besinler hem temiz değildir, hem de uygun koşullarda bulunmadıkları için bozulmuş olabilirler. Bu nedenle;

- Açıkta satılan yiyeceklerden satın almayınız,
- Sebze ve meyveleri çok iyi yıkamadan yemeyiniz,
- Besin satın alırken son kullanma tarihlerine dikkat ediniz,
- Kolay bozulacak besinlerin buzdolabında saklayınız.



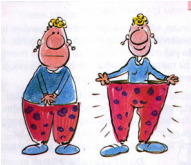
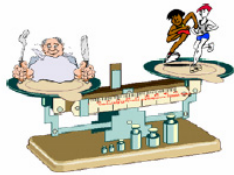


Ayrıca besinlerin, sağlığı bozucu hale gelmemesi için yemek yerken kullanılan tabak, çatal, kaşık ve bardağın temiz olması çok önemlidir. Yine yemeğe oturmadan önce ve yemekten sonra ellerinizi yıkamaya da özen göstermeli-siniz.



## ENERJİ DENGESİ NEDİR?

Gün boyu tüketilen yiyecek ve içeceklerden enerji sağlanır. Bu enerji tam olarak harcanamadığında şişmanlık görülür. Bunun tam tersi olarak alınan enerji, harcanandan az ise zayıflarız. Hem zayıflık hem de şişmanlık sağlıklı değildir.



Aldığımız enerji en çok, yürümek, oturmak, spor gibi yaptığımız bütün hareketler için harcanır. Ayrıca beyin, kalp, böbrek gibi organların çalışması, büyüme-gelişme ve yıpranan dokuların onarımı için de enerji gereklidir.

Normal vücut ağırlığını koruyabilmenin yolu yeterli dengeli beslenmek ve spor yapmak veya hareketli yaşamaktır. Hareketli yaşam ve spor yapmak aynı zamanda kalp-damar ve kemik sağlığı için de önemlidir.

**Bu nedenle günlük yaşamınızda olabildiğince hareketli olmaya özen göstermelisiniz.**

Okulda, okul dışında veya evinizde bunu sağlayabilmek için, bilgisayar oyunları ile zaman geçirmek veya televizyon seyretmek yerine;



- Yüzme, basketbol, tenis gibi sevdiğiniz bir spor dalında çalışabilirsiniz,
- Arkadaşlarınızla bahçe-park gibi güvenli alanlarda hareketli oyunlar oynayabilir, koşabilir veya bisiklete binebilirsiniz,
- Ailenizle birlikte yürüyüşlere çıkabilirsiniz,
- Yürünebilecek mesafeleri, arabaya binmek yerine yürüyerek gidebilirsiniz,
- Asansöre binmek yerine merdiven çıkabilirsiniz,
- Anne ve babanızın yaptığı ev ve bahçe işlerine yardımcı olabilirsiniz,

Özellikle okuldaki beden derslerini kaçırmamaya özen gösterebilirsiniz.

Günlük hareketlerimizin dışında vücut çalışması için gereken enerjinin azaldığı veya arttığı durumlar vardır. Örneğin;

- Büyümenin hızlı olduğu bebeklik ve çocukluk dönemlerinde enerji harcaması daha fazladır
- Kızların vücut çalışması için harcadıkları enerji, erkeklerden daha azdır
- Enfeksiyon hastalıkları sırasında vücudun harcadığı enerji artar
- Vücudunda bulunan kas miktarı fazla olanlar vücut çalışması için daha fazla enerji harcarlar
- Vücudunda yağ miktarı fazla olan şişman bireyler, vücut çalışması için daha az enerji harcarlar
- Spor yapan bireylerin vücut çalışması için de harcadıkları enerji daha fazladır



## YAŞA GÖRE BÜYÜMENİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Yaşınıza göre yeterli-dengeli beslenerek ve hareketli yaşayarak, kalıtsal özelliklerinize en uygun boy uzunluğuna ve vücut ağırlığına sahip olabilirsiniz.

Yaşa göre boy uzunluğu ve vücut ağırlığınızın nasıl olduğunu değerlendirebilmek için kullanılan bazı standartlar bulunmaktadır.

Kendiniz için değerlendirme yapmak istiyorsanız bu kitapta yer alan tabloları kullanabilirsiniz.

Bu tablolarda normal olarak kabul edilen değerlerin en alt ve en üst sınırları verilmiştir.

Boy uzunluğunuzu Tablo 1 ve vücut ağırlığınızı Tablo 2'deki değerlerle karşılaştırınız.



Tablo 1. 6-16 Yaş Grubu Bireylerde **Boy Uzunluğu** Değerleri

<b>Yaş (yıl)</b>	<b>Erkek (cm)</b>		<b>Kız (cm)</b>	
	<b>En az</b>	<b>En çok</b>	<b>En az</b>	<b>En çok</b>
<b>6</b>	<b>112.0</b>	<b>125.4</b>	<b>111.5</b>	<b>124.1</b>
<b>7</b>	<b>120.1</b>	<b>133.5</b>	<b>118.6</b>	<b>130.8</b>
<b>8</b>	<b>125.2</b>	<b>137.1</b>	<b>125.3</b>	<b>137.5</b>
<b>9</b>	<b>131.0</b>	<b>146.1</b>	<b>129.4</b>	<b>142.7</b>
<b>10</b>	<b>135.5</b>	<b>149.2</b>	<b>135.4</b>	<b>150.6</b>
<b>11</b>	<b>140.0</b>	<b>154.9</b>	<b>143.1</b>	<b>157.1</b>
<b>12</b>	<b>147.8</b>	<b>165.5</b>	<b>147.5</b>	<b>164.2</b>
<b>13</b>	<b>152.7</b>	<b>170.9</b>	<b>152.0</b>	<b>167.6</b>
<b>14</b>	<b>162.6</b>	<b>176.3</b>	<b>154.5</b>	<b>169.1</b>
<b>15</b>	<b>164.6</b>	<b>182.2</b>	<b>157.8</b>	<b>169.7</b>
<b>16</b>	<b>167.3</b>	<b>184.1</b>	<b>157.8</b>	<b>169.7</b>

Tablo 2. 6-16 Yaş Grubu Bireylerde **Vücut Ağırlığı** Değerleri

<b>Yaş (yıl)</b>	<b>Erkek (kg)</b>		<b>Kız (kg)</b>	
	<b>En az</b>	<b>En çok</b>	<b>En az</b>	<b>En çok</b>
<b>6</b>	<b>18.8</b>	<b>27.0</b>	<b>18.5</b>	<b>27.5</b>
<b>7</b>	<b>21.5</b>	<b>31.2</b>	<b>20.5</b>	<b>32.6</b>
<b>8</b>	<b>24.0</b>	<b>37.2</b>	<b>23.4</b>	<b>35.4</b>
<b>9</b>	<b>27.1</b>	<b>44.2</b>	<b>26.2</b>	<b>44.4</b>
<b>10</b>	<b>28.5</b>	<b>48.7</b>	<b>29.1</b>	<b>49.2</b>
<b>11</b>	<b>33.4</b>	<b>53.8</b>	<b>33.2</b>	<b>54.7</b>
<b>12</b>	<b>37.9</b>	<b>60.1</b>	<b>36.3</b>	<b>60.4</b>
<b>13</b>	<b>41.2</b>	<b>66.2</b>	<b>42.6</b>	<b>70.0</b>
<b>14</b>	<b>50.4</b>	<b>64.3</b>	<b>47.4</b>	<b>70.6</b>
<b>15</b>	<b>52.0</b>	<b>83.6</b>	<b>47.7</b>	<b>70.3</b>
<b>16</b>	<b>54.7</b>	<b>78.4</b>	<b>50.7</b>	<b>71.6</b>

Yaş'a göre boy uzunluğunu ve vücut ağırlığını ayrı ayrı değerlendirmek bazen yanıltıcı olabilmektedir. Bu nedenle beden kitle indeksi denilen ve BKİ olarak kısaltılarak gösterilen daha iyi bir değerlendirme yöntemi bulunmaktadır.

Kendi beden kitle indeksinizi hesaplayarak Tablo 3'deki değerlerle karşılaştırabilirsiniz.

### **Beden Kitle İndeksini Nasıl Hesaplayabiliriz?**

Önce büyüklerinizden birisine boy uzunluğunuzu ölçtünüz ve unutmamak için bir kağıda yazınız. Bir de doğru bir terazide tartılarak vücut ağırlığınızı öğreniniz.

Hesaplama yapabilmek için boy uzunluğunuzu metre cinsinden yazınız ve bunun karesini alınız. Bir sayının karesi kendisiyle çarpımı sonucunda elde edilir. Bulduğunuz sayıyı vücut ağırlığınıza bölünüz. Elde ettiğiniz sayıyı, yaşınıza göre Tablo 3'deki değerlerle karşılaştırınız.

**ÖRNEK:** 9 yaşında, erkek, boy uzunluğu 113 santimetre, vücut ağırlığı 36 kilogram olan bir çocuğun

- Metre cinsinden boy uzunluğu 1.13 dür
- Bunun karesini almak için bu rakamı kendisiyle çarpmak gereklidir
- $1.13 \times 1.13 = 1.27$
- **BEDEN KİTLE İNDEKSİ (BKİ) :**  
 **$36 \text{ kg} / 1.27 \text{ m}^2 = 28.34 \text{ kg} / \text{m}^2$**

9 yaşındaki erkek çocuğun BKİ için tabloda en çok 21.5 değeri verilmiştir. Bulduğumuz 28.34 değeri bundan büyük olduğu için şişmanlık söz konusudur.

Eğer hesapladığımız değer en az olarak tabloda belirtilen değerden küçük olsaydı, bu durumda bireyin gereğinden daha zayıf olduğunu bulmuş olacaktık.

Kendi boy uzunluğunuza ve ağırlığınıza göre hesapladığınız sonuç, en az değerinden küçük veya en çok değerinden büyük ise önce ailenizle görüşerek gerekiyorsa bir sağlık kuruluşunda bu durumun gerçek nedeninin ne olduğunu araştırınız.

**Tablo 3. 6-16 Yaş Grubu Bireylerde BEDEN KİTLE İNDEKSİ Değerleri**

Yaş (yıl)	Erkek (kg/m <sup>2</sup> )		Kız (kg/m <sup>2</sup> )	
	En az	En çok	En az	En çok
6	14.3	17.8	14.1	18.1
7	14.7	18.5	14.3	20.0
8	14.9	19.9	14.7	20.2
9	15.2	21.5	14.8	21.8
10	15.5	22.0	14.9	22.3
11	16.0	23.3	15.8	23.7
12	16.7	23.0	16.0	24.2
13	16.9	24.8	17.3	27.5
14	17.7	24.6	18.4	26.2
15	18.7	25.4	18.4	26.2
16	19.0	26.3	19.7	26.9

## KAYNAKLAR

- Ayşe Baysal (2002): Beslenme. Yenilenmiş 9. Baskı, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.
- Nilgün Karaağaoğlu (1990): Okul ağı Çocuklarında Beslenmenin Önemi. PTT Dergisi, 87:32.
- Perihan Arslan, Nazan Bozkurt, Nilgün Karaağaoğlu, Seyit Mercanlıgil, Sema Açık (2001): Yeterli-Dengeli Beslenme ve Sağlıklı Zayıflama Rehberi. Özgür Yayınları: 144, Ankara.
- Ayşe Baysal, Perihan Arslan (1997): Doğumdan Yetişkinliğe Çocuk Yemekleri-Çocuğun Bilinçli ve Sağlıklı Beslenmesi. Özgür Yayınları: 98, Ankara.
- Sevil Bašođlu, Nilgün Karaađaođlu, Nazan Erbaş, Ayşe Ünlü (1995): Enteral-Parenteral Beslenme. TÜRKİYE Diyetisyenler Derneđi Yayını:8, Ankara.
- Roberta Larson Duyff (2003): Amerikan Diyetisyenler Derneği'nin Geliştirilmiş Besin ve Beslenme Rehberi (Çeviri editörleri: Prof.Dr. Sevinç Yücecan, Araş.Gör. Berat Nursal, Prof.Dr. Gülden Pekcan, Doç.Dr. Tanju Besler). Acar Matbaacılık, İstanbul.
- TC. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2004): Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. Ankara.
- Boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi için tablolarda verilen en az ve en çok değerleri, NCHS (National for Health Statistics, 1988-1994) verilerinin 15. ve 85. yüzdelik değerleridir.