

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Beslenme; açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme; sağlığı korumak geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir.

Beslenme; insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini tüketip kullanabilmesidir.

İnsanın hayatını sürdürebilmesi için 50'ye yakın besin ögesine gereksinimi vardır. Büyümek, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamak için bu besin öğelerinin her birinden bireysel ihtiyaçlara göre her gün belirli bir miktar alınması gerekir. Besin öğelerinin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişme engellenmekte, sağlık bozulmaktadır.

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasına "**YETERLİ VE DENGELİ BESLENME**" denir.

Sağlığın korunmasında ve hastalıkların önlenmesinde yeterli ve dengeli beslenme temeldir.

Yeterli ve dengeli beslenen kişilerin görünüşü şöyle tanımlanabilir;

- Sağlam bir görünüş,
- Hareketli ve dikkatli bakışlar,
- Muntazam, pürüzsüz, hafif nemli ve hafif pembe bir cilt,
- Canlı ve parlak saçlar,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslar,
- Düzgün, iyi gelişmiş kol ve bacaklar,
- Sık sık baş ağrısından şikayet etmeyen, iştahlı, çalışmaya istekli kişilik,
- Vücut ağırlığı, boy uzunluğuna ve yaşına göre orantılı,
- Zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimi normal, devamlı çalışabilen bir kişilik.

Yetersiz ve Dengesiz Beslenenler ise;

- Hareketleri ağır ve isteksiz
- Sağlıksız genel görünüşte (aşırı zayıf veya şişman)
- Pürüzlü, kuru, sağlıksız cilt yapısına,
- Şişman veya zayıf vücut yapısına,
- Sık sık baş ağrısından şikayet eden
- İştahsız, yorgun, isteksiz bir yapıya sahiptir.

Daha Sağlıklı ve Dengeli Beslenmek İçin Yapılması Gerekenler

SU: Vücut için vazgeçilmez olan şey sudur. Yaşamsal fonksiyonların yerine getirilmesi için su tüketimi oldukça önemlidir. Yetişkin bir birey için su ihtiyacı ortalama olarak 2-2,5 litredir. Suyu günlük yaşantınızdan eksik etmeyin.

ÖĞÜN SAYISI: Metabolizma hızının düşmemesi , kan şekeri nin düzenli salınımı ve kilo kontrolünün sağlanması için en azından 3 ana öğün düzenli olarak yapılmalı. Öğün aralarında ölçülü miktarda meyve, süt, yoğurt, kuruyemiş tüketilmelidir.

PORSİYON KONTROLÜ: Porsiyon miktarına dikkat edildiği sürece belirli aralıklarla yiyeceklerin tüketimi yapılabilir.

TUZU AZALTIN: Tuz içerisinde bulunan sodyum vücudumuzun sıvı dengesinin sağlanmasında ve kan basıncının dengesi için gereklidir. Fakat fazlaca alınan tuz hipertansiyon, osteoporoz riskini artırır. Fazla tuz alımını engellemek için masalarınızdan tuzu kaldırın, yemeğin tatmadan tuz atmamaya çalışın.

TABAĞINIZI RENKLENDİRİN: Farklı renlerdeki sebze meyvelerden farklı besin öğeleri alınır. Bütün vitamin ve minerallerden faydalanmak için her öğünde farklı renlerde sebze veya meyve tüketmeye çalışın.

LİFLİ GIDALARI TERCİH EDİN: Lifler, besinlerin barsakta sindirilemeyen kısımlarıdır. Lifli gıdalar düşük enerji ve yağ içerdikleri için obezite, diyabet, hemoroid, kabızlık, kalp rahatsızlıkları gibi hastalıklardan korunmaya yardımcı olur. ^{İç Yazı Başlığı} Taze sebze ve meyveler, kurubaklagiller yüksek lif içerikleriyle günlük lif ihtiyacınızı karşılar. Gün içerisinde sebze meyve ve haftada 2 kez kurubaklagil tüketilmelidir.

BASİT ŞEKERİ AZALTIN: Meyve ve süt şekeri dışında tüketilen şekerler basit şekerlerdir ve vücuda boş enerji verirler. Aşırı tüketimi ise obezite başta olmak üzere birçok sağlık problemine sebep olabilir. Başlangıç olarak çay ve kahvelerinizi şekerle uzaklaştırabilirsiniz.

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPIN: Sağlıklı yaşamın en önemli kurallarından birisi de düzenli egzersiz yapmaktır. Obezite, kalp hastalıkları, kemik- eklem rahatsızlıkları başta olmak üzere birçok hastalığı karşı olumlu etkileri vardır. Haftada 3-4 kez yapacağınız 45 dakikalık yürüyüşler hem kilo kontrolünün sağlanmasına yardımcı olur hem de yaşam kalitesini yükseltir.



Çocuklarınıza Besin Piramidini Öğretin

2 yaşından büyük çocuklar için besin piramidi sağlıklı ve dengeli beslenmek için bir rehberdir. Gençler ve yetişkinler de sağlıklı beslenmek için besin piramidine ihtiyaç duyarlar. Çocukların büyümesi, gelişmesi, okuldaki başarısı için özel besinlere değil, besin öğelerine ihtiyacı vardır. Bu besin öğeleri ebeveynlerin tükettiği besinlerin aynısıdır, yalnızca miktarları farklıdır.

İyi Beslenmiş Bir Çocuk Öğrenmek için Hazır Demektir

Sağlıklı ve zinde olan çocuklar, öğrenmeye hazırdır. Besinler vücudun ihtiyacı olan enerjiyi sağlar. Beynin çalışması için gerekli olan glikoz, karbonhidrat kaynakları ile vücuda girer. Çocukların okul başarısı için ihtiyacı olan besinleri dengeli bir şekilde tüketmesi önemlidir. Şiddetli besin öğesi yetersizlikleri öğrencilerde öğrenme üzerine dikkat dağınıklığı, algılamada ve öğrenmede güçlük, yorgunluk gibi olumsuz etkiler oluşturabilmektedir.

Öğrencinin altın öğünü: Kahvaltı

Yapılan çalışmalarda kahvaltı yapan öğrencilerin daha başarılı oldukları, daha geç yorgunluk hissi yaşadıkları ve özgüven sahibi oldukları gözlenmiştir. Kahvaltı yapan öğrenciler; derslere daha çok katılır, problemleri daha kolay çözer ve derse daha iyi odaklanırlar. Ayrıca kahvaltı yapan çocuklarda obezite görülme oranı daha azdır.

Öğrenciler için Hazırlanacak Basit Kahvaltı Örnekleri

- Kaşarlı veya beyaz peynirli tost, ceviz ve süt
- Muz parçaları ve ceviz eklenmiş tahıl ürünleri ve süt
- Tam buğday ekmeği veya bazlama üzerine sürülmüş fıstık ezmesi ve süt
- Haşlanmış yumurta, domates, salatalık, yeşillikler, pekmez ve taze sıkılmış meyve suyu
- Yarım simit, peynir parçaları ile maydanoz, biber yeşillikler ve taze sıkılmış meyve suyu
- Tam buğday unundan yapılan krakerler arasında eklenen elma ve peynir dilimleri
- Bir gece önceden kalan makarna veya spagetti ile peynir dilimleri

Meyve, muz, kuru üzüm, çilek, bal ve süt eklenmiş yulaf ezmesi

Beslenme antasında Neler Olmalı?

Beslenme çantasında çocuğun kolaylıkla tüketebileceği besinler olmalıdır.

Örneęin;

- Sandviçler,
- Çię sebze dilimleri (havuç, salatalık, domates, yeşilbiber),
- Krakerler,
- Peynir dilimleri,
- Örgü peynir,
- Bütün bir meyve

Sağlıklı Beslenme Eęitiminde Ailenin Rolü

Beslenme sonradan kazanılan bir davranış biçimidir ve anne karnında başlayan bir süreç olup ilk alışkanlıklar ailenin beslenme modeline göre şekillenmektedir.

Aile Olarak Sağlıklı Beslenin

ocuęu ayırmak yerine siz de yanlış beslenme alışkanlıklarınızdan arınıp birlikte sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanın. Beslenme eğitimi ne kadar erken başlarsa çocuğun gelişimi, zeka düzeyi ve bağışıklık sistemi de o denli güçlenir. Aile olarak;

1. Öğünlerinizi beraber yapın ve çocuğunuza sağlıklı beslenme konusunda örnek olun.
2. Kahvaltının önemini çocuğun kavramasını sağlayarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazandırın.
3. Mutfağınızı meyve, sebze, tam tahıllı besinler ve diğer sağlıklı seçimlerle doldurun. Abur cuburları evinizden uzak tutun.
4. Dışarda hazır yemek yerine yemeklerinizi evde hazırlayıp, tüketin ve porsiyon ölçülerine dikkat edin.
5. Çocuęunuzun boy-kilo gelişimini takip edin.
6. Çocuęunuzu günlük fiziksel aktiviteye teşvik edin. Bu onun sosyalleşmesini, çevresiyle iletişim kabiliyetinin iyileşmesini de sağlayacaktır.
7. Televizyon, bilgisayar v.b. şeylere ayrılan süreyi sınırlandırın. Çocuęunuzun hareketsiz kalmasına engel olun.

AYRINTILI BİLGİ VE DESTEK İÇİN

ŞEHİT KAZIM ESMER İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

Kütükçü Mahallesi 6193 sokak N12/1 Kepez/ANTALYA

Telefon : 2423251599