



Besin Grupları ve Dengeli Beslenme

Dengeli bir beslenme için tüm besin gruplarından yeterli miktarda alınması gerekir:

- **Tahıllar (Karbonhidratlar):** Enerji sağlar. Ekmek, pirinç, makarna gibi besinler bu gruptadır.
- **Proteinler:** Kas gelişimi için gereklidir. Et, balık, yumurta, baklagiller ve süt ürünleri protein kaynağıdır.
- **Sebzeler ve Meyveler:** Vitamin ve mineral deposudur, bağışıklığı güçlendirir.
- **Süt ve Süt Ürünleri:** Kalsiyum kaynağıdır, kemik ve diş sağlığı için önemlidir.
- **Yağlar:** Hücre yenilenmesi ve hormon üretimi için gereklidir. Sağlıklı yağlar zeytinyağı, avokado ve ceviz gibi besinlerde bulunur.

DENGELİ BESLENME ÖNERİLERİ

- **Çeşitli yiyecekler tüketin:** Tek bir besin grubuna bağlı kalmak yerine tüm besin gruplarından tüketmek önemlidir.
- **Paketli gıdalardan kaçının:** İşlenmiş ve şekerli yiyeceklerin tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- **Su içmeyi ihmal etmeyin:** Çocuklar bol su tüketmelidir.
- **Geleneksel atıştırmalıkları tercih edin:** Cevizli sucuk, bastık, dilme, kuru meyveler, bir avuç kuruyemiş (fındık, fıstık, badem vb.) ya da içecek olarak meyve konsantresi ile yapılmış ev meyve suları (koruk ya da bal şerbeti gibi) daha sağlıklı olacaktır.
- **Sağlıklı içecekler verin:** Gazlı, asitli ve mısır şurubu içeren içeceklerden uzak durmak faydalı olacaktır. Hazır meyve suları yerine süt, ayran gibi doğal içecekler tercih edilebilir.



İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres: Eyüp Sultan Mah. Müslüm

Erdoğan Sok. No: 9

Nizip/GAZİANTEP

Telefon: (0.342) 517 95 85

<https://muslumerdoganio.meb.k12.tr/>



MÜSLÜM ERDOĞAN İLKOKULU

SAĞLIKLI BESLENME
-VELİ BROŞÜRÜ-



4 Yapraklı Yonca

4 Yapraklı Yonca Beslenme Modeli, dengeli ve sağlıklı beslenmeyi teşvik eden bir beslenme rehberidir. Yoncanın her yaprağı, dört ana besin grubunu temsil eder ve bu gruplardan düzenli ve dengeli şekilde tüketim önerir. İşte bu modelin bileşenleri:

1. **Süt ve Süt Ürünleri:** Kalsiyum ve protein açısından zengin, kemik gelişimi ve diş sağlığı için önemli.

2. **Et, Yumurta ve Kurubaklagiller:** Protein, demir ve B12 vitamini sağlar, kas ve bağışıklık sistemini destekler.

3. **Sebze ve Meyve:** Vitamin, mineral ve lif deposu olan bu grup, bağışıklık sistemini güçlendirir ve sindirimi düzenler.

4. **Tahıllar:** Karbonhidratlar, vücut için ana enerji kaynağıdır; tam tahıllar ise lif ve B vitaminleri sağlar.

Bu model, her besin grubunun dengeli bir şekilde tüketilmesini teşvik eder ve her yaş grubuna uygun bir beslenme alışkanlığı kazandırmayı hedefler.



ÇOCUKLARDA YAYGIN BESLENME SORUNLARI

- 1.Yemek Seçme:** Çocuklar bazen bazı yiyecekleri reddedebilir. Bununla başa çıkmanın yolu, yiyecekleri yaratıcı ve eğlenceli şekilde sunmak, sabırlı olmaktır.
- 2.Obezite:** Aşırı kalorili ve yağlı yiyeceklerin tüketimi obeziteye yol açabilir. Çocuklara dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırılmalı, şekerli yiyecek ve içecekler sınırlandırılmalıdır.
- 3.Çölyak Hastalığı:** Glüten proteinine karşı duyarlılık olan bu hastalık, ince bağırsağa zarar verebilir. Çölyak hastası çocuklar, glütensiz gıdalarla beslenmelidir.
- 4.Laktoz İntoleransı:** Süt ve süt ürünlerinde bulunan laktozu sindiremeyen çocuklarda şişkinlik, gaz ve karın ağrısı gibi sorunlar görülebilir. Laktozsuz ürünler tercih edilmelidir.

SAĞLIKLI BESLENME NEDİR?

Sağlıklı beslenme, vücudumuzun ihtiyacı olan vitamin, mineral, protein, karbonhidrat ve yağları dengeli şekilde almaktır. Bu, sadece fiziksel büyüme ve gelişmeyi desteklemekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığı da korur.

İLKOKUL DÖNEMİNDE SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ

İlkokul çağındaki çocuklar, hızlı bir büyüme ve gelişim dönemindedir. Sağlıklı beslenme, bu dönemde çocukların enerji ihtiyacını karşılamaya, bağışıklık sistemlerini güçlendirmeye ve akademik başarılarını desteklemeye yardımcı olur. Dengeli bir diyetle beslenen çocuklar, daha iyi konsantre olabilir, daha az hastalanır ve enerjilerini doğru kullanabilirler.

