



## T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

Değerli Veliler,

çocuğunuzun sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanabilmesi için, hem sizin sağlıklı beslenme davranışları uygulamanız hem de çocuğunuzla birlikte uygulayarak ona örnek olmanız önem taşımaktadır.

### **Çocuğunuza her gün yapacağınız;**

- \* Kahvaltı yaparak güne başlanması,
- \* 3 ana öğünün ve gerektiğinde ara öğünlerin atlanmadan tüketilmesi,
- \* Öğünlerde besin çeşitliliğinin sağlanması,
- \* Günlük 2-3 su bardağı süt içilmesinin önemi,
- \* Yumurtanın beslenmede her gün yer alması gerektiği,
- \* Taze sebze ve meyve tüketiminin artırılması,
- \* Yemeklerin yemek masasında yemesi,
- \* Bilgisayar, televizyon, tablet vb. ekran karşısında yemek yememesini,
- \* Günde 8 su bardağı su içilmesi,
- \* Şekerli besinler ve abur cuburlar yerine meyve gibi sağlıklı besinlerin tercih edilmesi,
- \* Çay, gazlı içecekler veya hazır meyve suları yerine süt, taze sıkılmış meyve suyu, ayran, kefir gibi sağlıklı içeceklerin tercih edilmesi hakkındaki hatırlatmalar:

### **Çocuğunuzun**

### **Sağlıklı Bir Çocuk Ve Genç**

### **İleride De Sağlıklı Bir Yetişkin Olabilmesi İçin**

### **Önemlidir.**

# Sağlıklı Beslenme Çantası



<b>PAZARTESİ</b>	Ev yapımı az yağlı börek veya poğaç Ayran Meyve  ( yandaki kutuda yer alan meyvelerden <u>bir</u> <u>tanesi</u> )	<b>Meyve</b> ( mevsimine göre ) 1 orta boy elma 1 orta boy portakal 2 orta boy mandalina 1 salkım üzüm ( 20 iri tane )
<b>SALI</b>	Haşlanmış yumurtalı sandviç 5 adet zeytin Meyve suyu	<b>Taze sıkılmış meyve suyu</b> ( şeker ilavesiz ve en fazla 250 ml )
<b>ÇARŞAMBA</b>	Peynirli tost veya sandviç Ayran Çiğ sebze  ( yandaki kutuda yer alan sebzelerden <u>bir</u> <u>tanesi</u> )	<b>Çiğ sebze</b> ( mevsimine göre ) 1 orta boy domates 1 orta boy salatalık 1 orta boy havuç 4-5 orta boy yeşil biber
<b>PERŞEMBE</b>	Ev yapımı kek Süt Meyve  ( yandaki kutuda yer alan meyvelerden <u>bir</u> <u>tanesi</u> )	<b>Meyve</b> ( mevsimine göre ) 1 orta boy şeftali 1 el uzunluğunda muz 3-4 adet kuru kayısı 15 orta boy çilek
<b>CUMA</b>	1 kibrit kutusu peynir 5 adet zeytin Ekmek Süt Çiğ sebze  ( yandaki kutuda yer alan sebzelerden <u>bir</u> <u>tanesi</u> )	<b>Çiğ sebze</b> ( mevsimine göre ) 1 orta boy domates 4-5 orta boy yeşil biber 1 orta boy havuç 5-6 yaprak marul vb.

Beslenme çantası yanında her gün **SU** da yer almalıdır.



T.C. SAĞLIK  
BAKANLIĞI

# SAĞLIKLI YEMEK TABAĞIM

## Ekmek ve Tahıllar Grubu

Ekmekler, bulgur,  
arpa, yulaf, pirinç,  
makarna, erişte

## Süt ve Ürünleri Grubu

Süt, yoğurt,  
peynir, kefir,  
ayran, dondurma



SU

**Sebzeler  
Grubu**  
Tüm  
sebzeler

**Meyveler  
Grubu**  
Tüm  
meyveler

**Et ve Ürünleri,  
Tavuk, Balık,  
Yumurta,  
Kurubaklagiller,  
Yağlı Tohumlar  
Grubu**

Et, tavuk, balık,  
yumurta,  
mercimek, fasulye  
nohut vb., fındık,  
ceviz, badem vb.



OYUN OYNAYARAK  
SPOR YAPARAK  
DÜZENLİ UYUYARAK  
DIYABETTEN, OBEZİTEDEN,  
KALP HASTALIKLARINDAN  
KORUNUYORUM





## T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

Değerli Öğretmenlerimiz,  
öğrencilerinizin sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmelerinde payınız büyüktür. Bu alışkanlıklar içinde 'sağlıklı beslenme'nin yeri önemlidir. Sizin sağlıklı beslenmeniz ve öğrencilerinizle de sağlıklı beslenme uygulamaları gerçekleştirerek örnek olmanız değerlidir.

### **Öğrencilerinize her gün yapacağınız;**

- \* Kahvaltı yaparak güne başlanması,
- \* 3 ana öğünün ve gerektiğinde ara öğünlerin atlanmadan tüketilmesi,
- \* Öğünlerde besin çeşitliliğinin sağlanması,
- \* Günlük 2-3 su bardağı süt içilmesinin önemi,
- \* Yumurtanın beslenmede her gün yer alması gerektiği,
- \* Taze sebze ve meyve tüketiminin artırılması,
- \* Yemeklerin yemek masasında yemesi,
- \* Bilgisayar, televizyon, tablet vb. ekran karşısında yemek yememesini,
- \* Günde 8 su bardağı su içilmesi,
- \* Şekerli besinler ve abur cuburlar yerine meyve gibi sağlıklı besinlerin tercih edilmesi,
- \* Çay, gazlı içecekler veya hazır meyve suları yerine süt, taze sıkılmış meyve suyu, ayran, kefir gibi sağlıklı içeceklerin tercih edilmesi hakkındaki hatırlatmalar:

### **Öğrencilerinizin,**

### **Sağlıklı Birer Çocuk Ve Genç**

### **İleride De Sağlıklı Birer Yetişkin Olabilmeleri**

### **İçin Önemli Ve Gereklidir.**



## T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

### Çocuklar Hareketli Gelecek Bereketli Olsun

Unutmayınız, fiziksel aktivite veya hareket yalnızca kilo kaybetme ile ilişkili değildir. Daha önemlisi diyabet, hipertansiyon, inme, obezite gibi kronik hastalıkların önlenmesinde, bu hastalıklara yakalanma riskinin azaltılmasında büyük pay sahibidir.

Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı da küçük yaşlarda kazanılmaktadır. Öğrencilerinizi düzenli ve yaşına uygun fiziksel aktiviteye teşvik etmeniz önemlidir.

#### **ÖNEMLİ!**

5-11 yaş grubu çocuklarda sağlığın korunması ve geliştirilmesi için her gün en az **60 dakika orta şiddetten yüksek şiddete doğru giden** fiziksel aktiviteler tercih edilmelidir ve **haftada en az 3 defa yüksek şiddetli aktivite yapılması** önerilmelidir.

Aktivite Tipi	5-11 yaş grubu
Orta şiddetli Dayanıklılık Aktiviteleri	Bisiklete binme, Tempolu yürüme, Paten kayma
Yüksek Şiddetli Aktiviteler	Tempolu koşma, Tempolu bisiklet binme İp atlama, Karate gibi sporlar, Basketbol, Yüzme, Tenis, Futbol
Kas Kuvvetlendiren Aktiviteler	Halat çekme, Modifiye şınav (dizler bükülü), Vücut ağırlığını ya da dirençli bantları kullanarak yapılan fiziksel aktiviteler, Halata tırmanma, Mekik, Barda sallanma, Jimnastik
Kemikleri Kuvvetlendiren Aktiviteler	Sek sek, Sıçrama, zıplama, İp atlama, Koşma, Basketbol, Tenis, Voleybol



T.C. Sağlık Bakanlığı

# Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et



## ***YETERLİ VE DENGELİ BESLENME NEDİR?***

Vücutun büyümesi, yenilmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna “yeterli ve dengeli beslenme” denir. Vücut ağırlığının denetimi için; yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile sürdürülen bir yaşam biçimi oldukça önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenme için beş temel besin grubunda yer alan besinler her öğünde yeterli miktarda tüketilmelidir.

## SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ GRUBU

Süt, yoğurt, peynir, çökelek, kefir ve süt ile yapılan tatlılar süt grubuna girer. Bu grup; yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B1(tiamin), B2 (riboflavin), B6, B12 ve niasin olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır. Bu ürünler, kalsiyumdan zengin olmaları nedeniyle özellikle çocuk ve adölesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesinde; yetişkinlerde ise kalp-damar hastalıkları, inme, yüksek tansiyon, Tip II diyabet, osteoporoz, kolon kanserinden korunmada önemlidir. A, D, E ve K vitaminleri süt yağında bulunur.



Bu gruptan her gün;

\*Çocukların, adölesan dönemi gençlerin, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 2-4 porsiyon

\*Yetişkin bireylerin 3 porsiyon tüketmeleri gerekir.

Süt grubu besinlerin bir porsiyonu;

Bir orta boy kupa süt (240 mL)

Bir orta boy kupa yoğurt (200-240 mL)

İki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir (40-60 g)



## **ET - YUMURTA - KURUBAKLAGİLLER ve YAĞLI TOHUMLAR GRUBU**

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek ve ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar bu grupta yer alır. Bu grup; iyi kaliteli protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum gibi mineraller ile B1, B6, B12 ve A vitamini kaynağıdır. Sağlıklı bireyler et tüketmedikleri günlerde, haftada 3-4 kez, kalp-damar hastaları haftada 1-2 kez yumurta tüketilebilir.

Bu gruptan her gün;

\*Yetişkin ve adölesanların günde 2.5-3 porsiyon tüketmeleri gerekir.



Bu gruptaki besinlerin bir porsiyonu;

Kırmızı et ve tavuk-pişmiş 3-4 ızgara köfte veya 1 el ayası kadar (80 g.)

Balık-pişmiş (150 g.)

Yumurta(100gr.) 2 küçük boy

Kurubaklagiller-pişmiş 8-10 yemek kaşığı (130 g),

Fındık 30 adet/1 avuç (30 g.)

Ceviz 4 adet (30 g.)

## EKMEK ve TAHIL GRUBU

Bu grup; ekmek, pirinç, makarna, erişte, kuskus, bulgur, yulaf, arpa ve kahvaltılık tahılları içerir. Tam tahıllar demir, magnezyum, selenyum, B vitaminleri ve diyet posası (lifi) gibi besin öğelerinin kaynağıdır. Ekmek tüketirken lifi yüksek olan tam tahıl unlarından veya karışık tam tahıl unlarından mayalandırılarak yapılanlar tercih edilmelidir.

Bu gruptan her gün;

\* Çocukların 2,5-5 porsiyon

\* Yetişkin ve adölesanların 3-8 porsiyon tüketmeleri gerekir.



Ekmek ve tahıl grubu besinlerin bir porsiyonu;

2 ince dilim ekmek (50 g),

4-5 yemek kaşığı makarna (75 g pişmiş),

4-5 yemek kaşığı bulgur veya pirinç (90 g pişmiş) kahvaltılık tahıl gevreği yaklaşık 30 g veya 1 kupa

# TAZE SEBZE GRUBU

Sebzeler bazı zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olur. Mineraller ve vitaminler bakımından özellikle folat (folik asit), A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir. Lif içerikleriyle bağırsak çalışmasının düzenlenmesine yardımcı olur. Sağlıklı beslenmede çeşitli renk ve türlerde sebze tüketilmelidir. Her gün koyu sarı renkli (havuç, patates), koyu yeşil yapraklı (ıspanak, marul, kıvırcık, pazı, semizotu, brokoli vb.), nişastalı (patates, bezelye) ve diğer sebzeler (domates, soğan, taze fasulye) dengeli bir şekilde tüketilmelidir.

Bu gruptan her gün;

\*Çocukların 1,5-2,5 porsiyon

\*Yetişkin ve adölesanların 2-3 porsiyon tüketmeleri gerekir.



Sebzelerin bir porsiyonu;

Koyu sarı renkli sebzeler, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve diğer sebzeler için —çiğ/pişmiş bir kupa

Patates ve mısır için—yarım kupa doğranmış

Havuç—bir orta boy

# TAZE MEYVE GRUBU

Meyve tüketimlerinde çeşitlilik sağlanmalıdır. Genellikle turunçgiller grubu, üzüm ve üzüksü meyveler (çilek, ahududu, böğürtlen, yaban mersini, karadut gibi) C vitamini ile çeşitli antioksidanlardan zengindir. Elma, muz, kayısı vb. meyveler potasyumdan zengindir.

Meyve grubundan

\*Çocukların 1,5-2,5 porsiyon

\* Yetişkin ve adölesanların günde 2-3 porsiyon tüketmeleri gerekir.



Meyvelerin bir porsiyonu;

Portakal, elma, armut, muz gibi meyvelerin orta büyüklükteki bir tanesi

Kayısı, erik gibi meyvelerin 4-7 adet

Kiraz, çilek gibi olanların 10-15 adet

Karpuz ve kavun 3 parmak genişliğinde 2 dilim

# SIVI ALIMI

Su ve diğer içecekler vucud su dengesinin korunmasında önemlidir. Vucudun su dengesi; solunum yoluyla, idrarla, terle ve dişkiyla su kaybının, içecekler ve yiyeceklerle alınan su miktarları ile yerine konması ile sağlanır. Gцnlцk 2-2,5 litre sıvı ihtiyacının 1,5-2 litresi sudan gelmelidir (1,5-2 litre su=8-10 bardak su).



## SAğLIKLI YEMEK TABAęI

Sağlıklı yaşam biçimi için besin gruplarına gцre tabak modeli geliştirilmiştir. "Sağlıklı Yemek Tabağı"nda beş besin grubu yer almalıdır. Hedef; her oęcцnde oluşturulacak tabakta her besin grubundan bir besinin yer alması ve tцketlenmesidir. Her oęcцnde tabağın yanında su yer almalıdır. Gцnlцk beslenmede zeytinyağının yer alması, aktif yaşamın desteklenmesi sağlıklı yaşam biçiminin tamamlayıcısı olarak önem taşımaktadır.

# DİKKAT

Şeker yiyeceklerde doğal olarak bulunduğu gibi (örneğin sütte bulunan laktoz, meyvelerde bulunan fruktoz vb.) ilave şeker (çay şekeri, içeceklere ve çeşitli hamur işlerine eklenen şeker vb.) olarak da tüketilmektedir. Ancak şeker ve şekerli besinlerin fazla miktarda tüketimi, fazla ve gereksiz enerji alımına, vücut ağırlığının artmasına ve besleyici değeri yüksek olan diğer yiyeceklerin tüketiminin de azalmasına neden olur. Bu sebeple şekerli gıdaların tüketimi azaltılmalıdır.

## ÖNERİLER

- Çeşitli besinler tüketiniz. Her besin grubundan öneriler doğrultusunda tüketiniz.
- Öğün atlamayınız.
- Özellikle kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- Sofrada kullandığınız yemek tabaklarınızın boyutunu küçültünüz.
- Ayaküstü atıştırmalıklar ve fast food yemek tercihlerinden kaçınınız.
- Yemeklerinizi küçük lokmalar halinde uzun süre çiğneyerek tüketiniz.
- Sağlıklı beslenmek için mevsiminde doğal ve taze besinler tercih ediniz.
- Şeker tüketiminizi azaltınız.
- Tuz tüketiminizi azaltınız. Sofranızdan tuzlukları kaldırınız. Az ama iyotlu tuz tüketiniz.
- Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- Kahvaltılık gevrek tüketecekseniz şeker eklenmemiş olanlarını tercih ediniz.
- Hayvansal kaynaklı yağlar yerine bitkisel sıvı yağları tercih ediniz. Trans yağdan kaçınınız.
- Gazlı ve şekerli içecekleri tüketmekten sakınınız.
- Yarım yağlı süt, ayran gibi içecekleri ve vitamin mineral açısından zengin taze sıkılmış az miktarda meyve sularını tercih ediniz.