

Okul çağı büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, yaşam boyu sürebilecek beslenme alışkanlıklarının büyük ölçüde olduğu bir dönemdir.

Okul çocuklarının yetersiz, dengesiz veya aşırı beslenmesi sonucunda aşağıda belirtilen istenmeyen bazı sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır.

- Büyüme ve gelişmeleri geri kalır. Bu gerilik büyüme dönemi bitinceye kadar telafi edilmezse, erişkinliğe yansır ve bu çocuklar boyca kısa, zayıf ve güçsüz birer yetişkin olurlar.
- Enfeksiyon hastalıkları sık ve ağır seyreder.
- Özellikle kız çocuklarında menstrüasyonun da (adet görme) etkisiyle demir yetersizliği anemisine (kansızlık) sık rastlanır.
- Ergenlik döneminde, kemik yoğunluğu en üst düzeye erişmektedir. Bu dönemde kalsiyumun yetersiz tüketimi, ileri yaşlarda görülen osteoporoz için bir risk faktörü oluşturmaktadır.
- Dengesiz beslenme sonucu şişmanlık, önemli bir sorun olarak ortaya çıkar. Çocukluk dönemindeki şişmanlık ileri yaşlara yansır ve yüksek tansiyon, kan yağlarında artış, kalp-damar hastalıkları, şeker hastalığı gibi kronik hastalıklara zemin hazırlar.

## ÖNERİLER

1. Her öğünde 4 temel besin grubunda yer alan yiyeceklerin tüketilmesine özen gösterilmelidir.
2. Günde en az 2 su bardağı süt içme alışkanlığı edinilmelidir.
3. Günde en az 5 porsiyon sebze-meyve tüketilmelidir.
4. Günde en az 8-10 bardak sıvı tüketilmelidir.
5. Yemekler yavaş ve iyi çiğneyerek yenilmelidir.
6. Gelişi güzel diyet yapılmamalıdır.
7. Düzenli olarak egzersiz yapılmalıdır.
8. Düzenli ve yeterli uyunmalıdır.
9. Televizyon ve bilgisayar karşısında daha az vakit harcanmalıdır.

## ÖNERİLER

10. Temiz ve mikropsuz besinler tüketilmeli, çiğ sebze ve meyveler bol su ile yıkamadan yenilmemeli, açıkta satılan besinler tüketilmemelidir.
11. Çay, gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt veya ayran tercih edilmelidir.
12. Öğün aralarında şekerli besinlerin tüketilmesinden kaçınılmalıdır. Bu besinler yenildiği ve içildiği zaman dişler fırçalanmalı ya da ağız bol su ile çalkalanmalıdır.
13. Eller yemeklerden önce ve sonra mutlaka yıkanmalıdır.
14. Yemek yerken ayrı çatal, kaşık, bıçak, tabak ve bardak kullanılmalıdır.
15. Çocukların boy uzunlukları ile ağırlıklarına dikkat edilmeli ve izlenmelidir.
16. Düzenli güneşlenerek yeterli D vitamini almalarına özen gösterilmelidir.

## SABAH KAHVALTISI

Bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır. Kahvaltı etmeyen çocuk uzun süre aç kaldığı için kendini güçsüz hisseder, dikkat, çalışma ve öğrenme yeteneği azalır, okul başarısı düşer. **Bu nedenle, her sabah mutlaka kahvaltı yapılmalıdır.**

### Kahvaltı İçin Bazı Örnekler:

- Bir bardak süt, bir yumurta, beş adet zeytin, ekme, meyve veya domates.
- Bir bardak meyve suyu, peynirli omlet, ekme.
- Bir bardak süt, tahıl gevreği, meyve.
- Bir bardak süt, tahin pekmez veya tahin helva, ekme, meyve.
- Bir bardak süt, ekme, 3-4 ceviz içi ya da fındık ezmesi, meyve.
- Mercimek veya tarhana çorba, ekme, meyve.



## BESLENME ÇANTASI

Öğrenciler okul çevresinde açıkta satılan besleyici değeri düşük ve sağlıksız besinleri tüketmemelidir.

İmkanlar çerçevesinde aşağıda 1. grupta bulunan besinlerden seçerek ekme arasına konulabilir. Bunun yanında 2. gruptaki iyi yıkanmış sebze veya meyveler öğrencilerin vitamin ihtiyacını karşılayacaktır. İçecek olarak ayran veya süt iyi bir seçimdir.

1.Grup	Haşlanmış yumurta, peynir, ızgara köfte, haşlanmış tavuk, haşlanmış et
2.Grup	Mevsimine uygun, iyi yıkanmış, taze sebze ve meyvelerden biri (domates, salatalık, marul, havuç, mandalina, elma, üzüm, kiraz, erik gibi)

Bunların yanına imkanlar çerçevesinde fındık, ceviz gibi kuruyemişlerin eklenmesi enerji, protein ve mineral alımınıza destek olur.



**Beslenme çantasının hergün çok iyi temizlenmesi gerekir**

Kaynak:  
• Prof. Dr. Gülgün ERSOY "Okulçağı ve Spor Yapan Çocukların Beslenmesi"  
• Prof. Dr. Nilgün KARAAĞAOĞLU "İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme."

onurmatbaacilik.td. sfi. 0.312.39408.90



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü  
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme  
Serisi No: 10

## OKUL ÇOCUKLARININ BESLENMESİ





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 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 arttırılması,
- \* 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

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.

<b>Aktivite Tipi</b>	<b>5-11 yaş grubu</b>
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