



## ATATÜRK İLKOKULU

### SAĞLIKLI YAŞAM

#### VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

#### Sevgili Anne Baba;

Çocuğunuz çok hızlı bir büyüme ve gelişme dönemi içinde bulunmaktadır. Eskisinden daha fazla ev dışında beslenmektedir.

Acaba çocuğunuzun büyümesi ve gelişmesi için gerekli olan besinleri ve bunlardan ne miktarda yemesi gerektiğini biliyor musunuz?

Yoksa amacınız sadece çocuğunuzun karnını doyurmak mı? Sizce, çocuğunuzun her sevdiği besin onun için yararlı mı?

Çocuğunuzun beslenme alışkanlıkları, sağlığı, başarısı çocuğunuzun güçlü ve mutlu olmasını etkiler mi?

Bu soruların cevaplarını merak ediyor ve çocuğunuzun sağlıklı büyümesini, gelişmesini ve okul başarısının artmasını istiyorsanız önerilerimizi lütfen dikkatle okuyunuz ve uygulayınız.

#### Okul Çocuğunda Beslenmenin Önemi !

Çocuklarda 6-12 yaş ilkökul dönemini içermektedir. Bu dönemde çocuklarınızın hızlı büyümesini sağlayabilmek için gerekli enerji, protein, vitamin, mineral ve diğer besin öğelerinin de olduğu **yeterli ve dengeli bir beslenme planı** oluşturun. Beslenme eğitimi ne kadar erken başlarsa çocuğun gelişim, zekâ düzeyi ve bağışıklık sistemi de o denli güçlenir.



**1-Kemikleri, dişleri ve kaslarının gelişimi, yaşına ve ağırlığına göre ideal boy uzunluğuna sahip olabilmesi için;**

HER GÜN 2-3 su bardağı süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar peynir

**2-Beyin gelişimi, hastalıklara karşı dirençli olması ve kansızlıktan korunması için;**

HER GÜN 2-3 köfte büyüklüğünde et, tavuk, balık, hindi veya 1 tabak kurubaklagil yemeği (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.) buna ilave haftada 3-4 kez 1 adet yumurta

**3-Hastalıklardan korunabilmek, gözlerinin, dişlerinin, cildinin sağlığı ve sindirim sisteminin düzenli çalışması için;**

HER GÜN 3 porsiyon taze sebze veya meyve

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme herkes için, özellikle de çocuklar için gereklidir; çünkü bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürdürülür.



#### En Önemli Öğün Kahvaltı!

Arabayı çalıştıran benzin, vücudumuzu çalıştıran ise besindir. Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder.

Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçer. Bu süre içinde vücudumuz besinlerin tümünü kullanır. Sabah kalktığımızda kahvaltı yapmazsak beynimizde yeterince enerji oluşmaz.

Bu durumda yorgunluk, baş ağrısı, dikkat eksikliği gibi sıkıntılar yaşarız. Güne sağlıklı başlamak, yorgunluk duymamak, derslerimizi dikkatli bir şekilde dinlemek ve başarılı olmak istiyorsak mutlaka her gün **“SABAH KAHVALTISI”** yapmalıyız ve çocuklarımızı sabah kahvaltısı yaptırmalıyız.

## Örnek Kahvaltı Menüleri

**Menü 1:** 1 su bardağı süt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir, 5-6 adet zeytin, domates, 1- 2 dilim ekme

**Menü 2:** 1 su bardağı sütle karıştırılmış kahvaltılık tahıl ürünü, 1 çay bardağı taze sıkılmış meyve suyu

**Menü 3:** 1 su bardağı süt, 1 yumurta, 1 dilim reçelli ekme, 1 adet mandalina



## **Öneriler !**

Çocuğunuzun günde **3 ana, 2 ara öğün** olarak beslenmesine dikkat ediniz, öğün atlatmayınız.

**Sabah kahvaltısı** çocuğunuzun okul başarısı için önemlidir. Çocuğunuzun kahvaltı yaparak güne başlatınız.

Ara öğünlerde çocuğunuzun sağlıklı beslenmesi için meyve, ayran, süt, taze sıkılmış meyve suları, peynirli sandviç, kek veya poğaç gibi besinleri tercih ediniz.

Yemeklerinizde iyotlu tuz kullanınız ve tuzu koyu renkli cam kavanozda ağzı kapalı olarak saklayınız.

Tuzu yemeğe ocaktan indirmeye yakın ekleyiniz ve yemeği pişirdiğiniz kabın ağzını kapalı tutunuz. Aşırı tuz tüketiminden kaçınınız.

Çocuğunuzun vücudunun düzenli çalışması için **günde 1 —1,5 litre su** tüketmesini sağlayınız.

Çocuğunuzun vücut ağırlığındaki değişikliklere (şişmanlık, zayıflık) dikkat ediniz, gerektiğinde bir sağlık kuruluşuna başvurunuz.

Çocuğunuzun, açıkta satılan besinleri **almaması** konusunda uyarınız. Çocuğunuza yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak için **örnek olunuz.**

Çocuğunuzun şeker ve yağ içeriği yüksek besinler (cips, kızartmalar, şekerlemeler, kolalı ve gazlı içecekler v.b) yerine **besleyici değeri yüksek besinleri** tercih etmesini sağlayınız.

Çocuğunuza **el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığı** kazandırınız.

Çocuğunuzun televizyon ve bilgisayar karşısında daha az zaman harcamasını sağlayınız ve hareketli bir yaşam sürmesine dikkat ediniz.

Çocuğunuzun herhangi bir spor dalı ile ilgilenmesi konusunda destekleyiniz.

Beyaz ekme yerine tam buğdaydan yapılmış ekmeği, beyaz pirinç yerine kahverengi pirinci veya bulguru tercih ediniz.

**Sağlığınız ve daha kaliteli yaşam için önerilerimizi mutlaka dikkate alınız.**

İhtiyaç duyduğunuz konularda okul **rehberlik servisinden** yardım alabilirsiniz.



**Büşra ÖNDER**

**Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen**