

# İLKOKUL ÇOCUKLARI İÇİN SAĞLIKLI BESLENME VE OBEZİTE

PENDİK MAREŞAL FEVZİ ÇAKMAK İLKOKULU  
REHBER ÖĞRETMENİ

# YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Vücutun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gereken dört temel besin grubu olan;

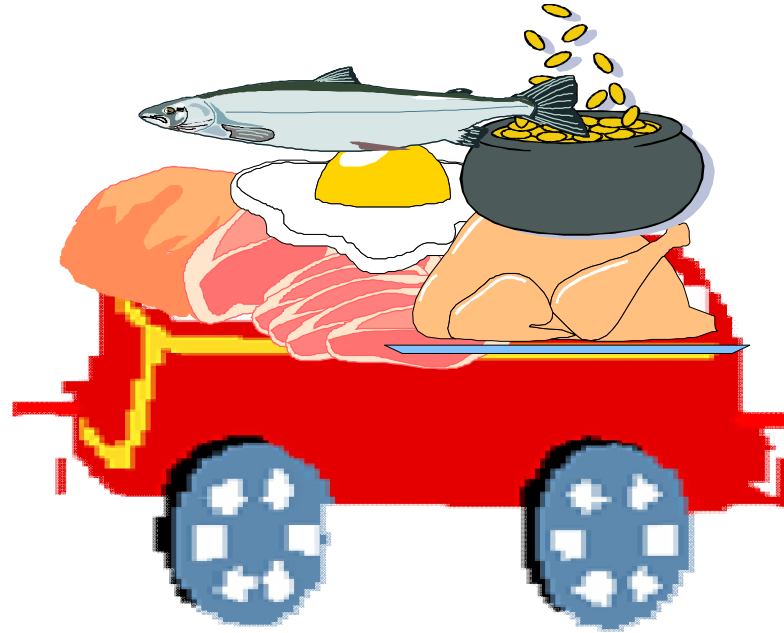
- **Süt Grubu**
- **Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller**
- **Sebze ve Meyveler**
- **Ekmek ve Tahıllar**

dan her gün sizin için gerekli olan miktarlarda alınması durumuna **Yeterli ve Dengeli Beslenme** denir.

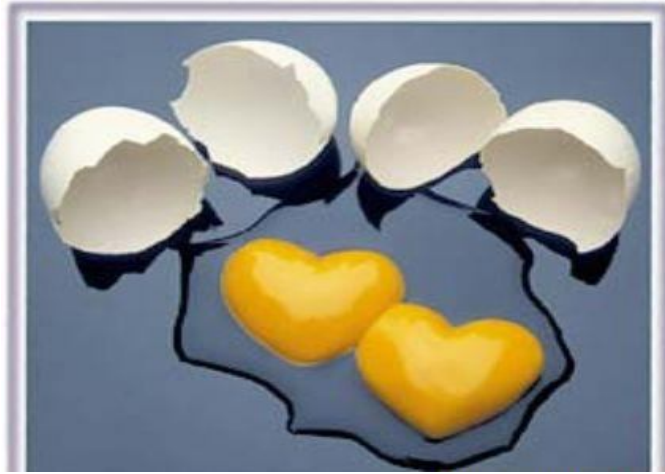
# SEVGİLİ TRENİMİZ VE BESİNLERİMİZ



# 1- ET, YUMURTA VE KURUBAKLAGILLER



# YUMURTA



İçinde demir bulunan  
yiyecekler yeteri kadar  
yenilmediğinde **Kansızlık** olur



## 2- SÜT GRUBU



# Neden Süt İçmeliyiz ?



- Kemik sağlığımız
- Kas sağlığımız
- Göz sağlığımız
- Diş gelişimimiz için



süt içmeliyiz



Günde en az **2** bardak  
süt içmeliyiz.



# 3) SEBZE VE MEYVELER

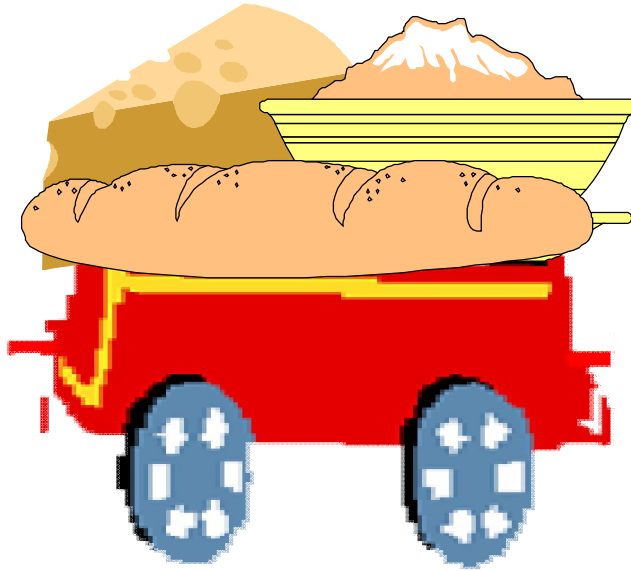


# C VİTAMİNİ

- \* Bizi hastalıklardan korur.
- \* Diş etlerinin sağlıklı olması için gereklidir.



# 4- EKMEK VE TAHILLAR



# ŐEKERLER VE YAĐLAR



# SU

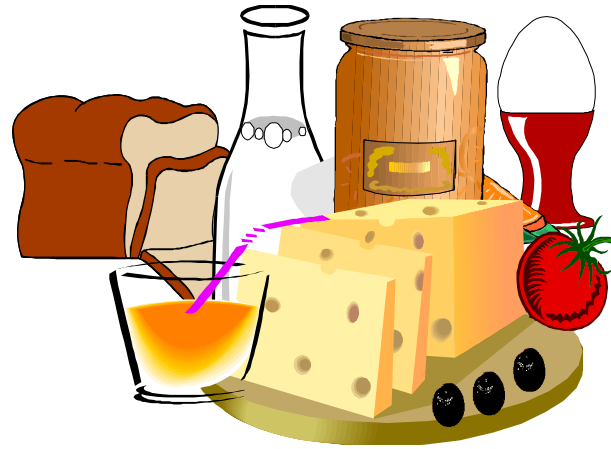
- \* Ortalama günde  
8-10 su bardađı  
(1,5 - 2 Litre)



Sağlıklı beslenmek için günde **ÜÇ ANA**  
ve en az **İKİ ARA** öğün yenilmelidir.

# EN ÖNEMLİ ÖĞÜNÜMÜZ KAHVALTIDIR

Yoğun bir güne sağlıklı bir şekilde başlamanın  
'Altın Anahtarı'

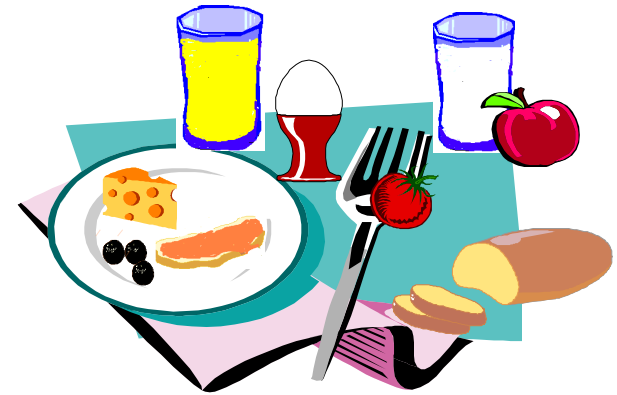




# KAHVALTININ ÖNEMİ

- \* Güne sağlıklı başlamak
- \* Öğrenmek ve öğrendiklerimizi kolay hatırlamak
- \* Çabuk yorulmamak için ;

Kahvaltı Etmeliyiz.



# SAĞLIKLI BESLENME İÇİN ÖNERİLER

- \* Her öğünde 4 temel besin grubundan tüketmeliyiz.
- \* Çiğ sebze ve meyveleri bol su ile yıkamalıyız
- \* Öğün atlamamalıyız
- \* Sabah kahvaltısı yapmalıyız.



- Açıktaki satılan yiyecekleri satın almamalıyız.
- \* Öğün aralarında çikolata, cips, gibi yiyecekler yememeliyiz.



\* Spor yapmalıyız, hareketli bir yaşam sürmeliyiz

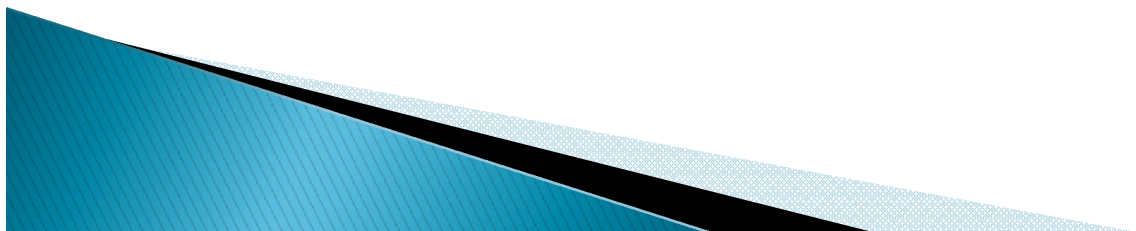


- \* Yemekten sonra ellerimizi yıkamalıyız
- \* Günde en az 2 kere dişlerimizi fırçalamalıyız



# *OBEZİTE*

Enerji **alımı** ile **harcaması** arasındaki dengenin bozulması ile sonuçlanan ve sıklıkla enerji yoğunluğu fazla **besinlerin aşırı alımına** bağlı olan bir durumdur.



# Obezite; sağlık sorunları

- ▶ Hipertansiyon
- ▶ Őeker Hastalığı
- ▶ Astım
- ▶ Karaciđer Yađlanması
- ▶ Felç
- ▶ Solunum zorluđu
- ▶ Bazı psikolojik bozukluklar



*Böyle bir durumda bir uzmana  
(diyetisyen vb.)  
danışarak tedavi olmak gerekmektedir.*