

**BESLENME**  
**DOSTU OKUL**

---

# SAĞLIKLI BESLENME

Yeterli ve dengeli beslenme ; vücudun büyümesi ve gelişmesi,dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli ve dengeli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır. Beslenme eğitimi ne kadar erken başlarsa çocuğun gelişim, zekâ düzeyi ve bağışıklık sistemi de o denli güçlenir!!..

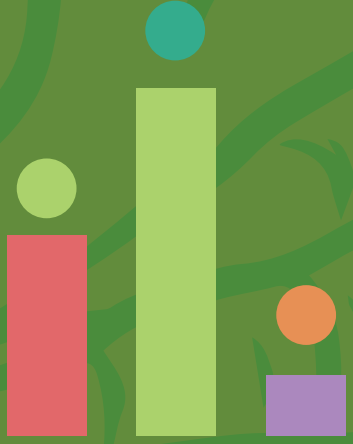
Yetersiz ve dengesiz beslenen çocuk hastalıklara karşı dirençsiz olur, sık hastalanır ve bu yüzden okul başarısı düşer. Okul çağı çocuğu için okulda geçirdiği süre ve okuldaki beslenme şekli çok önemlidir. Okuldaki beslenmenin en önemli parçası beslenme çantasında nelerin olduğudur.

Okula götürülecek beslenme çantası 2 besin grubunda bulunan besinlerden seçilerek hazırlanabilir. Bu çantada sulu yemekleri taşımak zordur. Dengeli bir şekilde hazırlanmış ekmek arası yiyeceklerle de sağlıklı beslenebilir. Birinci grupta bulunan besinlerden seçerek ekmek arasına konulabilir. Bunun yanına alacağınız, 2. gruptaki iyi yıkanmış sebze veya meyveler vitamin ihtiyacımızı karşılayacaktır.

İçecek olarak okul kantininden alacağınız ayran veya süt iyi bir seçim olacaktır. Beslenme çantasının her gün çok iyi temizlenmesi gerektiğini unutmamalıyız.



# BESİN GRUPLARINA GÖRE GÜNLÜK GEREKEN YEMEKLER



# UPLARINA K YENİLMESİ YECEKLER





# Dengeli Beslenme

Bağışıklık Sistemini  
Güçlendirir...

# 1.GRUP:



Süt,yoğurt,peynir,ayran,sütlü tatlılar gibi süt ürünleri. Okul çağı çocuğu günde 3-4 porsiyon süt grubundan almalıdır.

Porsiyon miktarları :

- 1 su bardağı süt
- 1 dilim beyaz peynir
- 1 kase yoğurt

# 2.GRUP:



Et,tavuk,balık,yumurta,kuru-baklagiller. Bu gruptaki besinlerin her birinden veya birkaçından her gün 2-3 porsiyon tüketilmelidir.

Porsiyon miktarları:

- 1 köfte büyüklüğünde et,tavuk,-balık
- 4 yemek kaşığı kurubaklagil yemeği
- 1 haşlanmış yumurta

### 3. GRUP:



Sebze ve meyveler. Bu gruptan her gün en az 5 porsiyon alınmalıdır.

Porsiyon miktarları :

Küçük boy 1 adet portakal,elma,armut,muz gibi meyveler

Kayısı,erik, çilek gibi meyvelerin 3-6 adeti.

Orta büyüklükte 1 adet patates yada havuç.

100 ml taze sıkılmış meyve suyu

2-3 su bardağına denk gelen doğranmış yeşil sebzeler

### 4. GRUP:



Ekmek ve makarna,bulgur,irmik gibi tahıl ürünleri. Bu gruptan okul çağı çocukları vücut ağırlıklarına göre 3-6 porsiyon almalıdır.

Porsiyon miktarları:

1 ince dilim ekmek.

Yarım hamburger ekmeği.

2-3 kaşık pişmiş;pirinç,makarna veya bulgur.

1 küçük dilim börek





# Et, balık ve yumurta

Haftada bir kez kırmızı et,  
haftada üç kez beyaz et,  
haftada iki-üç kez balık,  
haftada üç kez yumurta tüketilebilir.



# Sebze ve Meyve

Günde en az üç porsiyon sebze ve iki porsiyon meyve yemelisiniz. Bir porsiyonu; 50 gramı salata tüketilmek şartıyla 150 gram sebze, 150 gram meyve ya da meyve suyuna eşdeğerdir.





# OKUL ÇOCUĞUNDA BESLENMENİN ÖNEMİ

İlkokul çağı hızlı büyüme ve gelişmenin devam ettiği bir dönemdir. Bu nedenle çocuklarımızın sağlıklı bir şekilde büyümeleri için düzenli beslenme ile desteklenmeleri gerekir. Okul çağına başladıklarında ailelerinden ilk kez ciddi anlamda ayrılan çocuklar, çevresiyle iletişiminin arttığı bir döneme girmekte ve bu nedenle yanlış beslenme alışkanlığı genellikle ilkokul çağından itibaren başlamaktadır.

Okul çağında yeme alışkanlıkları ailenin beslenme alışkanlıkları tarafından etkilenmektedir. Okulda beslenme konusunda kontrolsüz olan çocuk, yine anne ve baba çalışıyorsa eve geldiğinde kendisi, yiyecek hazırlamayla karşı karşıya kalacak ve yanlış beslenme alışkanlıkları edinecektir.





# Süt ve süt ürünleri

Günde 1 ya da 2 porsiyon tüketilebilir. Bir porsiyonu 1 bardak süt, 1 kase yoğurt, 100 gram kaşar peyniri ya da 50 gram beyaz peynire eşdeğerdir.



## Hazır Gıdalar

Bu tür besinler bol kalorilidir, yüksek yağ ve şeker oranı içerir.





# Tahıllar

Günde 2 ya da 4 porsiyon tüketilebilir. Bir porsiyonu 50 gram ekmek, 25 gram peksimet, 80 gram makarna, 70-80 gram pilava eşdeğerdir.

**Annenin çalıştığı durumlarda, çocuklar okul çıkışında çevrede bulunan satıcılardan ; simit, sandviç, pamuk helva, tatlı, patlamış mısır gibi yiyecekler alarak veya evde kendi kendine geliştirdiği yiyecek hazırlama sonucu yanlış beslenme alışkanlıkları edinmektedir. Oysaki çocuk eve gittiğinde yalnız da olsa kendisine daha önceden hazırlanan yemekleri yemesinin çok daha doğru olduğu kuralına uymasının şart olduğunu bilse, yanlış yiyeceklere yönelmeyecektir**

**Büyüme ve gelişme ilköğretim çağına oldukça hızlıdır ve bu çağda sağlıkla ilgili çok önemli temeller atılmaya devam etmektedir. İlköğretim çağı yaşam boyu devam edecek davranışların büyük ölçüde şekillendiği bir dönemdir. Bu yüzden çocuğun ömür boyu sağlıklı yaşam sürebilmesi için bu dönemde beslenme konusu asla ihmal edilmemelidir.**





# OKUL PANOLARI PROJESİ KULLANIM KILAVUZU

- 1- Pano parçadan bütüne ilkesine göre tasarlanmıştır.
- 2- Parça parça tasarlanmış olup 16 parçadan oluşmuştur.
- 3- Hazırlanan pano yatay şekilde tasarlanmış olup 16 Adet A4 sayfasından oluşmaktadır.
- 4- Her Parça A4 Kağıt (210 mm x 297 mm) ölçülerindedir.
- 5- Pano ölçüleri dıştan dışa (84 cm x 118 cm) ölçülerindedir.
- 6- Tasarım olarak 1-4 arası sayfalar (sattır) "konu bölümü" içerecek nitelikte hazırlanmıştır.
- 7- Tasarım olarak 5-16 arası sayfalar "içerik bölümü" olarak hazırlanmıştır.
- 8- İçerik bölümü görsel tasarım, fotoğraf, resim, çizim, spot yazı ve metinlerden oluşmaktadır.
- 9- Renkli olarak ve dikkat çekici nitelikte hazırlanmasına özen gösterilmiştir.
- 10- Tasarım kolay çıktı alabilmeniz için A4 boyutlarında ve pdf formatında 16 sayfa şeklinde hazırlanmıştır.
- 11- Renkli olarak çıktı almanız önerilir.
- 12- Okulun en görünür yerlerinde –merdiven iniş çıkışlarının karşısında olmasına özen gösteriniz.
- 13- Ayrıntılı bilgi, pano çalışması ve diğer çalışmalarımız lütfen [altinorduram.meb.k12.tr](http://altinorduram.meb.k12.tr) internet sitemizi ziyaret edebilirsiniz.

<b>1</b> <b>BESLENME DOSTU OKUL</b>	<b>2</b> <b>SAĞLIKLI BESLENME</b> Yeterli ve dengeli beslenme, çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerini destekler ve sağlıklı yaşam tarzını benimsetir. Beslenme eğitimi, çocukların sağlıklı yaşam tarzını benimsetir ve bu yaşam tarzını sürdürmelerine yardımcı olur. Okul çağı çocukları için okulda sağlanacak beslenme programları, çocukların sağlıklı yaşam tarzını benimsetmelerine yardımcı olur. Okul çağı çocukları için okulda sağlanacak beslenme programları, çocukların sağlıklı yaşam tarzını benimsetmelerine yardımcı olur. Okul çağı çocukları için okulda sağlanacak beslenme programları, çocukların sağlıklı yaşam tarzını benimsetmelerine yardımcı olur.	<b>3</b> <b>BESİN GRUPLARINA GÖRE GÜNLÜK YENİLMESİ GEREKEN YİYECEKLER</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b> <b>Dengele Beslenme Bağımsız Sistemini Güçlendirir...</b>	<b>7</b> <b>1.GRUP:</b> Sütsüz yoğurt, peynir, ayran, süt, yoğurt, kefir, taze yoğurt, yoğurtlu tatlılar gibi süt ürünleri. Okul çağı çocukları için günlük 3-4 porsiyon süt grubundan alınmalıdır. Porsiyon miktarları: 1 su bardağı süt 1 dilim beyaz peynir 1 kase yoğurt <b>2.GRUP:</b> Balık, tavuk, yumurta, kuruyemişler, bu gruptaki besinlerin her birinden veya bir kombinasyonundan her gün 2-3 porsiyon tüketilmelidir. Porsiyon miktarları: 1 kefir büyüklüğünde et tavuk, balık 4 yemek kaşığı kuruyemişli yemeyiş	<b>8</b> <b>3.GRUP:</b> Sıkı ve meyveler. Bu gruptaki besinlerin her birinden veya bir kombinasyonundan her gün 3-5 porsiyon tüketilmelidir. Porsiyon miktarları: Küçük boy 1 adet portakal, orta boy 1 adet portakal, büyük boy 1 adet portakal Küçük boy 1 adet elma, orta boy 1 adet elma, büyük boy 1 adet elma Küçük boy 1 adet muz, orta boy 1 adet muz, büyük boy 1 adet muz Küçük boy 1 adet kivi, orta boy 1 adet kivi, büyük boy 1 adet kivi Küçük boy 1 adet çilek, orta boy 1 adet çilek, büyük boy 1 adet çilek Küçük boy 1 adet kiraz, orta boy 1 adet kiraz, büyük boy 1 adet kiraz Küçük boy 1 adet üzüm, orta boy 1 adet üzüm, büyük boy 1 adet üzüm Küçük boy 1 adet nar, orta boy 1 adet nar, büyük boy 1 adet nar Küçük boy 1 adet kavun, orta boy 1 adet kavun, büyük boy 1 adet kavun Küçük boy 1 adet melon, orta boy 1 adet melon, büyük boy 1 adet melon Küçük boy 1 adet karpuz, orta boy 1 adet karpuz, büyük boy 1 adet karpuz Küçük boy 1 adet kavun, orta boy 1 adet kavun, büyük boy 1 adet kavun Küçük boy 1 adet melon, orta boy 1 adet melon, büyük boy 1 adet melon Küçük boy 1 adet karpuz, orta boy 1 adet karpuz, büyük boy 1 adet karpuz
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b> <b>OKUL ÇOCUĞUNDA BESLENMENİN ÖNEMİ</b> İlkokul çağı hızlı büyüme ve gelişim dönemi. Bu dönemde beslenme alışkanlıkları büyük ölçüde şekillenir. Bu dönemde sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek, çocukların gelecekteki yaşam kalitesini artırır ve sağlık sorunlarını önler. Okul çağı çocukları için okulda sağlanacak beslenme programları, çocukların sağlıklı yaşam tarzını benimsetmelerine yardımcı olur. Okul çağı çocukları için okulda sağlanacak beslenme programları, çocukların sağlıklı yaşam tarzını benimsetmelerine yardımcı olur.
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>