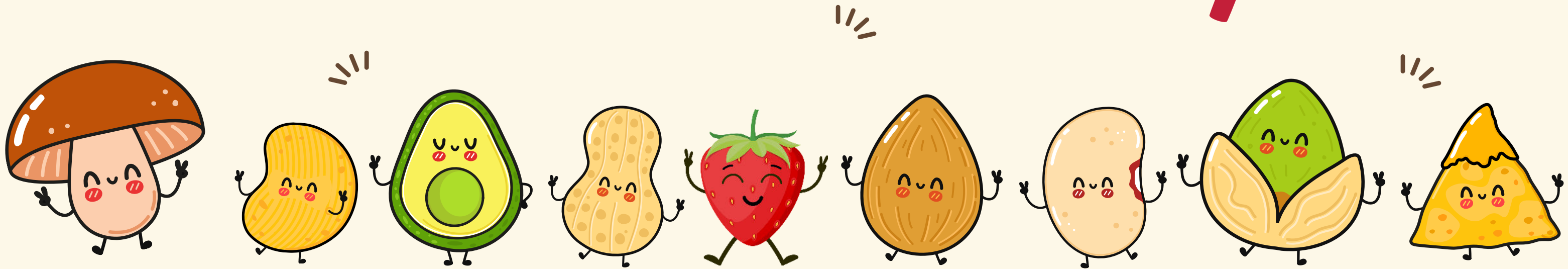
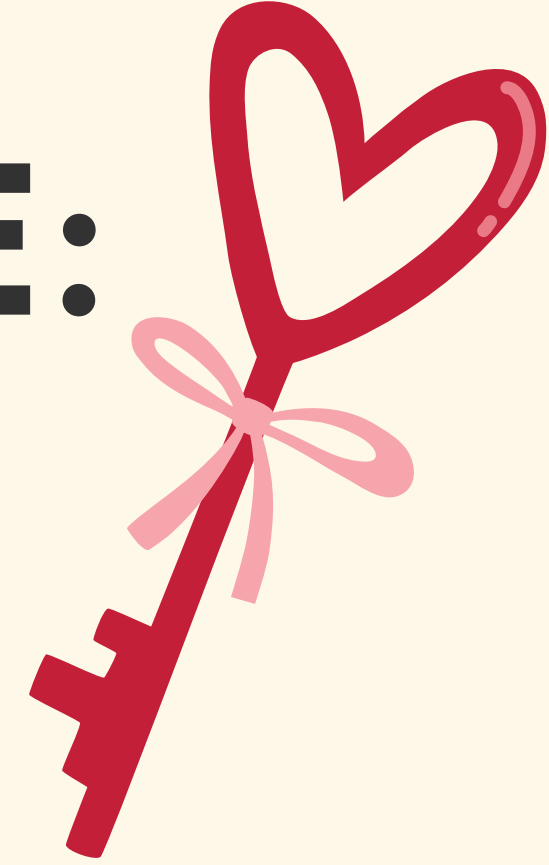


ÇOCUKLAR İÇİN DOĞRU BESLENME: SAĞLIKLI BİR GELECEĞİN





BESLENME NEDİR?

Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanmasıdır.

Bir başka tanımda şöyledir; **beslenme**, sağlıklı yaşam için enerji ve madde ihtiyacının karşılanmasıdır. Alınan besin maddeleri onarım, büyüme ve enerji temininde kullanılır.

Beslenme için alınan ham maddeye **besin** denir.

Katı ve Sıvı Yağlar, Tatlılar



1. TAHIL VE TAHIL ÜRÜNLERİ GRUBU

- Karbonhidrat içeriği yüksek olması nedeniyle tahıllar vücudun temel enerji kaynağıdır.
- Tam tahıllar demir, magnezyum, selenyum ve b vitaminleri ve diyet posası gibi besin öğelerinin kaynağıdır.
- Önerilen toplam tahıl tüketiminin en az yarısı tam tahıllar olmalıdır.

2. SEBZE VE MEYVE GRUBU

- Besin piramidinde geniş bir kısımda yer alan meyve ve sebzeler, tahıl ürünlerinden sonra gelir. Bunun nedeni meyve ve sebzelerin önemli oranda vitamin, mineral ve diyet lifi içermesinden kaynaklanır.

Et, Sakatat, Balık, Baklagiller, Kuruyemiş Grubu



3. SÜT, YOĞURT, YUMURTA VE PEYNİR GRUBU

- Büyüme ve gelişmede, kemik ve diş sağlığında, kalp fizyolojisinde önemli yer tutan kalsiyum, süt ürünlerinde bol miktarda yer alır. Ancak **doymuş yağ içeriği fazla olduğundan dolayı aşırı tüketilmemeli, sınırlı tüketilmelidir!**

Süt, Yoğurt, Yumurta ve Peynir Grubu



4. ET, SAKATAT, BALIK, BAKLAGİLLER VE KURUYEMİŞ GRUBU

- Kümes hayvanları ve balık, kırmızı ete kıyasla daha az doymuş yağ içerir. Ayrıca balık, vücut için gerekli olan **omega-3** yönünden zengindir. Yumurtanın yağ ve protein miktarı yüksek; vitaminler ve özellikle demir bakımından tercih edilen bir besindir.

Sebze Grubu Meyve Grubu



Ekmek, Pirinç, Makarna



5. KATI VE SIVI YAĞLAR, TATLILAR GRUBU

- Aşırı yağ tüketimi başta obezite olmak üzere kalp-damar hastalıkları, kolon, böbrek, diyabet gibi hastalıklar için risk faktörü sayılır.



4 YAPRAKLI YONCA MODELİ;

Besinler içerdikleri besin öğelerine göre beş grupta toplanmaktadır. Bunlar;

1. Süt ve süt ürünleri grubu
2. Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubu
3. Ekmek ve tahıllar grubu
4. Sebze-Meyve grubu



MEVSİMİNDE VE YEREL BESLENMENİN ÖNEMİ;

- Mevsimsel beslenme, doğanın kendi akışına ve mevsimsel değişimlere göre sunduğu, doğal koşullarda, bulunduğumuz coğrafyada yetişen besinleri tüketmemizi, yani mevsiminde yetişen, yerel meyve ve sebzelerle beslenmemizi odağına alan, hem sağlığımız hem de çevre için sayısız faydası olan bir beslenme stili.
- Yaşam tarzımızın ve beslenme alışkanlıklarımızın doğanın döngüsüyle uyumlu olmaması beden sağlığımızın yanı sıra, ekosistemin dengesine de zarar vererek doğal kaynakların çok daha hızlı tükenmesine, çevre kirliliğine ve gezegenin sağlığının da bozulmasına aracı olabiliyor.



AVANTAJLARI VE FAYDALARI;

- **Bütünsel Sağlığı Destekler**

Doğada kendi halinde, mevsim koşullarına uygun şekilde yetişen tüm besinler, insan vücudunun da o mevsimde ve çevresel koşullarda en çok ihtiyaç duyduğu besin öğelerini içeriyor.

- **Bağışıklık Sistemini Güçlendirir**

Güneşte olgunlaşan, zamanı gelince hasat edilen, hasat edildikten kısa bir süre sonra hızla tüketilen mevsim meyve ve sebzeleri; soframıza ulaşana kadar binlerce kilometre yolculuk yapan, bozulmaması için olgunlaşmadan hasat edilen ve ancak kimyasallarla tazeliğini koruyabilen yiyeceklere kıyasla çok daha fazla antioksidan, besin ögesi ve sağlıklı bakteri (probiyotik) içeriyor.



AVANTAJLARI VE FAYDALARI;

- **Küçük ve Yerel Üreticileri Destekleyerek Yerel Ekonomiye Katkıda Bulunur**

Günümüzde tüm meyve ve sebzeleri mevsimi dışındada süpermarketlerde, manavlarda, hatta pazarlarda bile bulabilmek mümkünken; bu meyve ve sebzeler genelde yetişmeleri için uygun koşulların sağlandığı birkaç büyük serada ve endüstriyel çiftliklerde üretiliyor. Mevsimi olmadığı halde satın aldığınız her gıda, yerel üreticileri ve küçük işletmeleri değil, seri üretim yapan, pestisit kullanan, ürünlerini olgunlaşmadan hasat eden ve gıdada kaliteden çok niceliğe odaklanan endüstriyel tarım üreticilerini destekliyor.



AVANTAJLARI VE FAYDALARI;

- **Daha Ekonomik ve Bütçe Dostudur**

Mevsiminde yetişen sebze ve meyvelerin üretiminde dışarıdan herhangi bir kaynak kullanılması gerekmiyor. Zaten o mevsimin koşullarına uygun sıcaklık, nem ve güneş ışığında büyüyebildikleri için yetiştirilmeleri için insan eliyle dışarıdan sağlanacak herhangi bir katkıya ihtiyaç duymaksızın, kendi kendilerine olgunlaşabiliyorlar.

- **Karbon Emisyonlarını Önemli Ölçüde Azaltır**

Yiyeceklerin soframıza ulaştığı zamana kadar kat ettiği yolun uzaması daha fazla fosil yakıt kullanılması ve gezegene daha fazla karbondioksit salınması anlamına geliyor. Özellikle uçakla taşınan tropik meyveler ve sebzeler, atmosfere çok daha fazla karbon salınmasına neden olabiliyor. Mevsimsel beslenme, iklim değişikliğinin en önemli sebebi olan karbondioksit gazı salınımını azaltmasının yanı sıra, doğal kaynakların daha az kullanılmasını ve daha az kirletilmesini sağlayarak daha sürdürülebilir bir geleceğe de katkı sağlıyor.





OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME;

Okul öncesi dönem 3-6 yaş aralığını kapsar. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması aşağıdaki konular bakımından temel oluşturur:

- Çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişmesini destekler.
- Çocuklarda demir yetersizliğinden kaynaklanan anemi, yetersiz beslenme, obezite ve erken diş çürümesi gibi sağlık sorunlarını önler.
- Çocuklarda yaşam boyu sağlığın korunmasına ve yetişkin dönem kronik hastalıkların (kalp damar hastalıkları, tip 2 diabetes mellitus, hipertansiyon, bazı kanser türleri ve osteoporoz gibi) oluşum riskinin azaltılmasına yardımcı olur.



OKUL ÖNCEŞİ DÖNEMDE BESLENME ÖNERİLERİ;



- 1.Çocuğun kendi kendine kaşık çatal kullanması desteklenmelidir.
- 2.Besin çeşitliliği fazla,besleyici değeri yüksek,az miktarla gereksinmeyi karşılayacak yemekler hazırlanmalıdır.
- 3.Çocuk aile ile aynı anda sofraya oturtulmalıdır.
- 4.Çocuğun öğün saatleri düzenli olmalı ve öğün atlanmamalıdır.Günde 5-6 öğün tüketebilirler.Bu 3 ana 2-3 ara öğün şeklinde planlanabilir.
- 5.Çocuk ve aile televizyon seyrederek değil sohbet ederek yemek yemelidirler.
- 6.Çocuğun tabağına tüketebileceği miktarda yemek konulmalıdır,annenin istediği kadar değil.
- 7.Çocuk aile ile aynı yemekleri yiyebilir.Ancak yemekler aşırı tuzlu,baharatlı ve aşırı yağlı olmamalıdır.
- 8.Çocuklar yetişkinlere göre daha yavaş ve oyalanarak yemek yiyebilirler.Sabırlı olunmalı ve desteklenmelidirler.
- 9.Kahvaltının çok önemli ve atlanılmaması gereken bir öğün olduğu her fırsatta bu dönem çocuklarına anlatılmalıdır.
- 10.Çocuğun kullanacağı çatal ve kaşık eline ve ağızına uygun büyüklükte olmalı,oturuş yüksekliği masaya göre ayarlanmalıdır.
- 11.Ebeveynler çocuğun da kendine has bir damak zevki olabileceğini ve zaman zaman iştahsızlıklar yaşayabileceğini kabul ederlerse beslenme zamanları herkes için daha rahat geçecektir.



OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENME;



Okul çağı dönemi (6-12 yaş); fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişim ile büyüme ve gelişimin hızlı olduğu, yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde oluştuğu ve bireylerin bilgi almaya ve alışkanlık kazanmaya en elverişli oldukları dönem olarak düşünülmektedir.

Çocuklarda beslenme çocuğun yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına ve fiziksel aktivitesine göre düzenlenmelidir.

Besinlerden günlük alınan enerji, protein, vitamin ve minerallerin vücutta elverişli olarak kullanabilmesi için dört besin grubunda yer alan besinlerin öğünlere dengeli dağıtılması gerekir.

Küçük çocuklar günde beş veya altı öğün yemeye gereksinim duyarlar, çünkü mide kapasiteleri sınırlıdır. Beslenme planı **3 Ana + 2-3 Ara** öğün şeklinde olmalıdır.

Okul çocuklarında yapılan araştırmalar çocukların büyük çoğunluğunun kahvaltı yapmadan okula gittiklerini göstermektedir.

OKUL ÇAĞI ÇOCUĞU HANGİ BESİN GRUBUNDAN NE KADAR YEMELİ?



Çok farklı besinlerin tüketimi enerji sağlamanın yanında, çocukların ihtiyaç duydukları protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineralleri de almalarını sağlar. Besin çeşitliliğinin önemini farklı besin gruplarında inceleyecek olursak;

1.Süt, peynir ve yoğurt; çocukların güçlü kemiklere, dişlere ve kaslara sahip olmak için gerekli olan protein, kalsiyum ve D vitaminini sağlar. Bu gruptan günde **2-3 porsiyon** tüketilmelidir.

2. Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagiller; güçlü kaslar ve sağlıklı kas için gerekli olan protein, demir, B vitaminleri ve bazı mineralleri sağlar. Bu besinlerden günde imkanlar dahilinde **2-3 porsiyon** tüketilmesi önerilmektedir.

3.Ekmek, tahıl ve tahıl ürünleri; B vitamini, demir, mineral ve posa içerir. Bunlar ayrıca iyi bir kompleks karbonhidrat kaynaklarıdır ve çocukların aktiviteleri için gereken enerjiyi sağlarlar. Bu grup besinlerden günde **6-9 porsiyon** tüketilmesi önerilmektedir.

4.Sebzeler; A vitamini, C vitamini, kompleks karbonhidratlar ve posa içerir. Ayrıca belirli miktarlarda B vitaminleri, potasyum, kalsiyum ve diğer mineralleri içerir. Günde **3-4 porsiyon** tüketilmesi önerilmektedir.

5.Meyveler; çocukların cildi, göz ve dii eti sağlığı için gereken A ve C vitamini, potasyum ve diğer mineralleri içerir. Meyveler ayrıca karbonhidrat ve posa da içerir. Çocuklar genellikle doğal şeker kaynakları olan meyveleri severler. Günde **2-3 porsiyon** meyve yemeleri önerilmektedir.

ÖRNEK PROTEİN: YUMURTA

Yüksek kaliteli protein kaynağı: Yumurta, vücuda ihtiyaç duyduğu tüm temel amino asitleri sağlayarak kas gelişimi ve genel büyüme için çok önemlidir. Bu, okul çağı çocuklarının hem fiziksel hem de zihinsel gelişimi için kritik bir unsurdur.

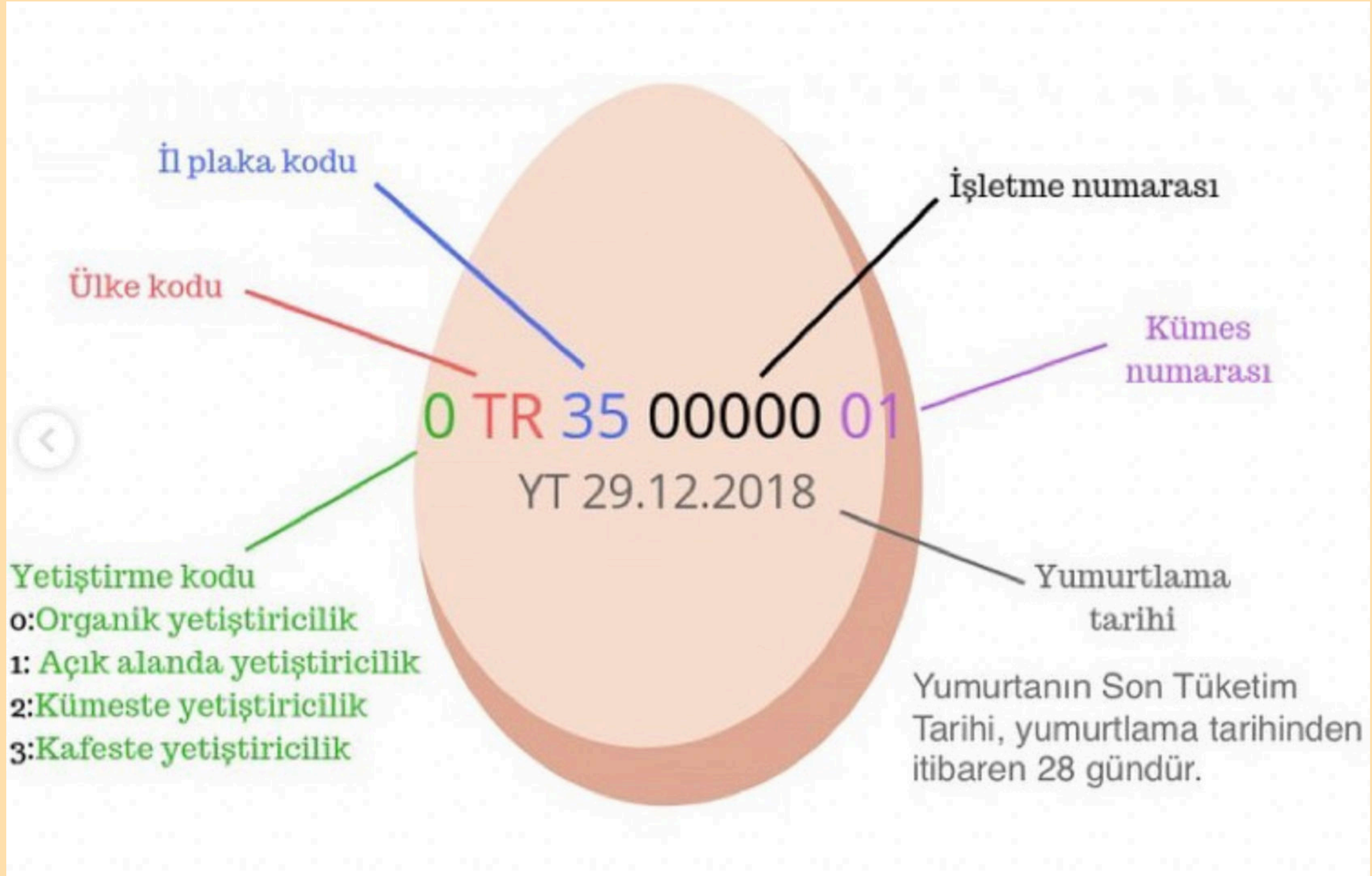
Vitamin ve mineral zenginliği: Yumurta, A vitamini, D vitamini, B12 vitamini, folat, demir ve çinko gibi birçok önemli vitamin ve mineral içerir. A vitamini göz sağlığını, D vitamini ise kemik sağlığını destekler. Ayrıca, B12 vitamini sinir sistemi için gereklidir, demir ise vücudun oksijen taşıma kapasitesini artırır.

Beyin sağlığı ve öğrenme: Yumurta, özellikle kolin adı verilen bir bileşen açısından zengindir. Kolin, beyin gelişimi, hafıza ve bilişsel fonksiyonlar için önemlidir. Okul çağındaki çocuklar için bu, öğrenme süreçlerine katkı sağlar.

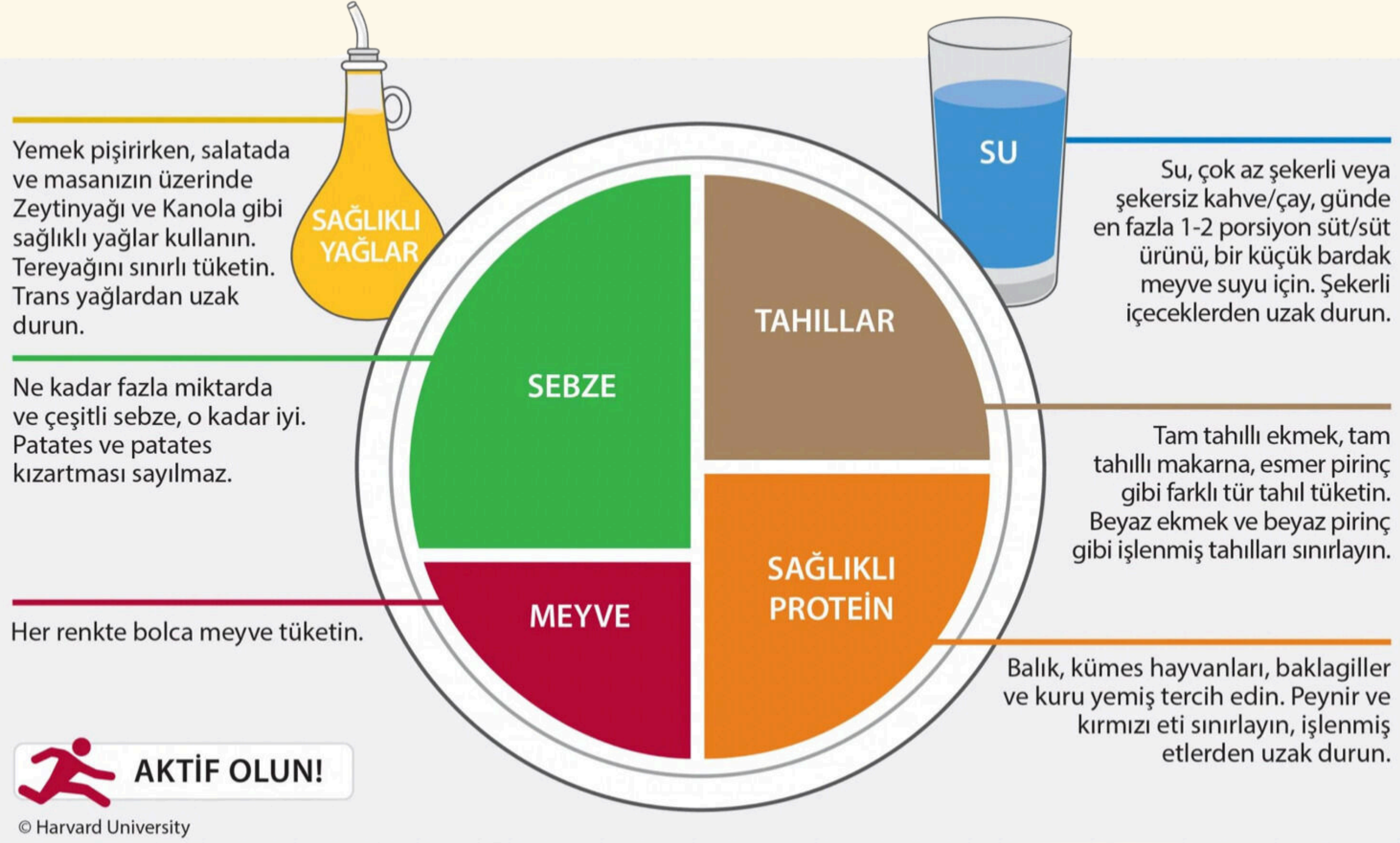
Enerji sağlayıcı: Yumurtadaki protein ve yağlar, çocukların gün boyunca enerjik kalmalarına yardımcı olur. Düzenli ve dengeli bir kahvaltıda yer alması, okulda daha iyi konsantrasyon ve odaklanma sağlar.

Bağışıklık sistemi: Yumurtadaki çinko ve selenyum gibi mineraller, bağışıklık sisteminin güçlü kalmasına yardımcı olur. Okul çocukları sık sık enfeksiyon riskiyle karşılaşabileceklerinden, bağışıklık güçlendirici besinler oldukça önemlidir.

YUMURTA SATIN ALIRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?



SAĞLIKLI TABAK MODELİ



Ülkemizde ulusal düzeyde ilk Beslenme Rehberi 2004 yılında Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından "Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi" adıyla hazırlanmış ve Bakanlığımız tarafından basılmıştır.

Bu rehber içerisinde "**Türkiye sağlıklı yemek tabağı**" ve "**Türkiye fiziksel aktivite ve beslenme piramidi**" geliştirilmiştir.

1

Okul Çağında Beslenmenin Önemi

- Çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimi için dengeli beslenmenin rolü.
- Yetersiz veya dengesiz beslenmenin etkileri: öğrenme güçlüğü, dikkat dağınıklığı, yorgunluk.
- Uzun vadeli sağlık üzerindeki etkileri: obezite, diyabet, kemik sağlığı.

2

Dengeli Beslenmenin Temel İlkeleri

- 5 Ana Besin Grubu: Protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineraller.
- Besin çeşitliliği ve renkli tabakların önemi.
- Porsiyon kontrolü.

3

Çocuklar için İdeal Öğün Planı

- Kahvaltı: Tam tahıllı ekmek, yumurta, peynir, taze sebzeler ve süt.
- Ara Öğün: Taze meyve, ceviz, badem, kuru meyve
- Öğle Yemeği: Protein (et, tavuk, balık), sebze yemeği, tam tahıllı pilav veya makarna
- Ara Öğün: Yoğurt, ev yapımı kek veya kraker
- Akşam Yemeği: Hafif protein kaynağı, sebze çorbası, tam tahıllı ekmek

4

Sağlıklı Beslenme için Pratik Öneriler

- Okul çantasına sağlıklı atıştırmalıklar koyma (ev yapımı granola bar, meyve, ceviz)
- Şekerli içecekler yerine su veya süt tercih etme
- Fast food tüketimini sınırlandırma ve evde hazırlanan yemekleri teşvik etme.

5

Beslenme Çantası Önerileri

- Örnek 1: Tam buğday sandviç (peynir ve marul), havuç çubukları, bir muz
- Örnek 2: Ev yapımı mini börek, taze salatalık, bir bardak ayran
- Örnek 3: Haşlanmış yumurta, ceviz, kuru üzüm, tam tahıllı bir dilim kek

6

Beslenmede Yapılan Yaygın Hatalar

- Kahvaltıyı atlama
- Paketli gıdaların sık tüketimi
- Aşırı şeker ve tuz tüketimi
- Yetersiz su tüketimi.

7

Örnek Sağlıklı Tarifler

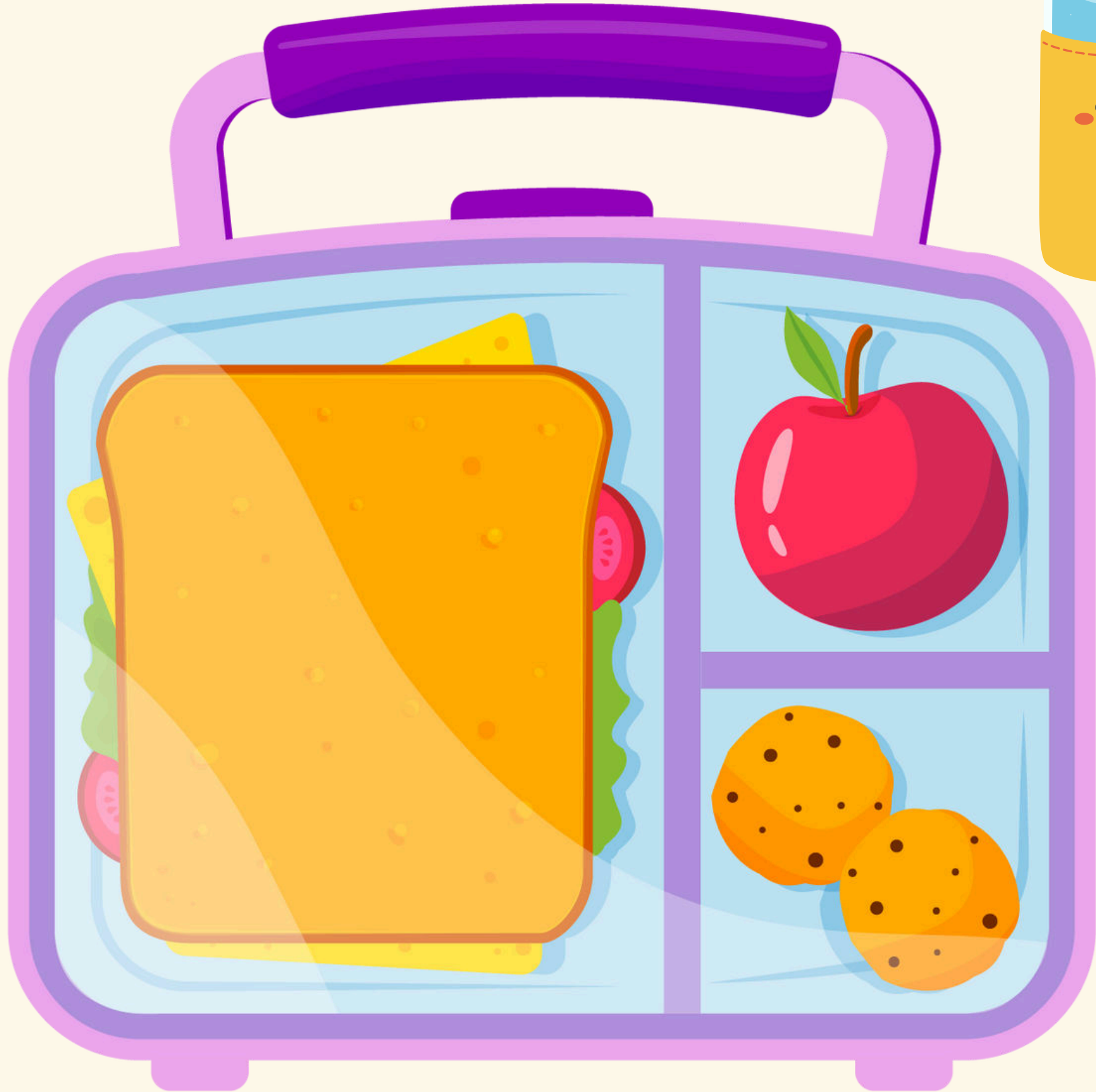
- Ev yapımı sağlıklı atıştırmalıklar: Şekersiz kek, meyveli yoğurt, ev yapımı granola
- Eğlenceli sunumlar: Sebzeleri veya meyveleri şekilli keserek çocuklara daha cazip hale getirme

8

Çocukların Beslenme Alışkanlıklarını Geliştirme

- Çocukları yemek hazırlığına dahil etme
- Örnek olma (ailede sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimseme)
- Yeni besinleri denemeleri için teşvik etme.

BESLENME ÇANTASI ÖNERİLERİ



1.Kahvaltılık sandviç

Tam buğday ekmeği arasında labne, beyaz peynir, roka ve domates.

Yanında bir avuç kuru kayısı ve badem.
1 bardak probiyotik yoğurt.

2.Meyveli yoğurt ve tahıl gevreği

Doğal yoğurt, taze meyve parçaları ve tam tahıllı gevrek.

Tam buğday krakeri ve lor peyniri.

1 bardak taze sıkılmış portakal suyu.

3.Tavuklu salata

Izgara tavuk parçaları; marul, havuç rendesi, kırmızı lahana ve avokado dilimleri ile.

Yanında tam buğday ekmeği.

Su veya bitki çayı.

4.Peynirli ve zeytinli mini pizza

Tam buğday unuyla hazırlanmış mini pizza hamurunun üzerine beyaz peynir, zeytin dilimleri ve kekik eklenerek hazırlanır.

Yanında taze meyve salatası.

Süt veya bitki çayı.

5.Sebzeli omlet

Brokoli, mantar ve peynir ile hazırlanan omlet. Yanına yoğurt koyabilirsiniz.

Tam buğday ekmek dilimi.

1 bardak taze sıkılmış elma suyu.

6.Tam buğday makarna salatası

Tam buğday makarna, yeşil bezelye, havuç, mısır ve ton balığı ile hazırlanan salata.

Yanında ev yapımı limonata.

Kuru meyve ve fındık karışımı.

%16,7 oranında kakao kaplaması içermektedir.
Üründeki kakao kaplaması içeriğinde margarin formunda palm yağı ve %5,7 kakao tozu var.

18 gr'lık tek adette 5,9 gr ilave şeker
~3 tane küp şeker bulunmaktadır.

%11,1 oranında çikolata sosu içermektedir.
Ürün çikolata sosu içeriğinde %4,1 oranında bitter çikolata içermekte olup, bu da son üründe %0,5 çikolataya denk geliyor.

Gıda Dedektifi® ÜRÜN incelemeleri



Sofra şekeri veya Glikoz-fruktoz şurubu içeriyor.
(Üründeki şeker çeşidi ambalajda -S veya -F harfiyle gösteriliyor.)

200 ml.'lik porsiyon ~23,5 gr. ilave şeker*
(~12 tane küp şeker)
*Vişne kaynaklı şeker dahildir.

Vişne aroma vericisi içeriyor.
(Vişne suyu konsantresi haricinde üründe yapay aroma verici kullanılmıdır.)

%20 oranında vişne içeren konsantre içermektedir.
(Üründe koruyucu veya renklendirici bulunmuyor.)

Gıda Dedektifi® #NeYediğiniziBilin

Sofra şekerinin yanında invert şeker şurubu içeriyor.
(Üründe kakaodan daha yüksek oranda şeker bulunmaktadır.)

100 gr.'lık tek paket ~29,8 gr. ilave şeker
(~15 tane küp şeker) içermektedir.

Gıda Dedektifi® #NeYediğiniziBilin

Sofra şekeri veya Glikoz-fruktoz şurubu içermektedir.
Ürün ambalajında -S veya -F harfleriyle belirtilmektedir.

200 ml.'lik tek kutu ~16,8 gr. ilave şeker
~8 tane küp şeker içermektedir.

Aroma verici ve Tatlandırıcı içermektedir.
Üründe yapay vişne aroma vericisi ile Sukraloz ilavesi bulunmaktadır.

Gıda Dedektifi® ÜRÜN incelemeleri

%20 oranında krema içeriyor.
(Kremadaki süt tozu oranı sofra şekeri, bitkisel yağlar ve nişastadan daha azdır.)

%8 oranında Kakao içeriyor.
(Üründe şeker ve yağ oranı kakao oranından fazladır.)

Gıda Dedektifi® #NeYediğiniziBilin

Palm Olein yağı içermektedir.
(150 gr.'lık tek pakette 49 gr. yağ içermektedir.)

Monosodyum Glutamat içeriyor.
(Üründe aroma artırıcı bileşenler yanı sıra; aroma vericiler içeriyor.)

Sofra şekeri içermektedir.
(Üründe ketçap aromalı çeşni içeriğinde ilk sırada; Sofra şekeri yer almaktadır.)

Ketçap aroması yanı sıra farklı aromalar da içeriyor.
(Üründe içeriği bilinmeyen aroma vericiler bulunuyor.)

Gıda Dedektifi® #NeYediğiniziBilin

PAKETLİ GIDALARDAKİ GİZLİ TEHLİKELER

1. Tatlandırıcılar

Aspartam (E951): Nörolojik yan etkilerle ilişkilendirilebilir.

Sakkarin (E954): Uzun süreli tüketimi kanserojen risk taşıyabilir.

Acesulfam K (E950): Böbrek sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

3. Renklendiriciler

Tartrazin (E102): Hiperaktivite ve dikkat eksikliği bozukluğuna yol açabilir.

Karmoisin (E122): Alerji ve astım belirtilerini artırabilir.

Brilliant Blue (E133): Davranışsal sorunlarla ilişkilendirilmiştir.

5. Emülgatörler ve Stabilizatörler

Karagenan (E407): Bağırsak iltihaplarına yol açabilir.

Polisorbat 80 (E433): Hormon seviyelerini etkileyebilir.

2. Koruyucular

Sodyum Benzoat (E211): Hiperaktivite ve alerjik reaksiyonlarla ilişkilendirilmiştir.

Potasyum Sorbat (E202): Özellikle hassas çocuklarda cilt ve göz tahrişine neden olabilir.

4. Lezzet Artırıcılar

Monosodyum Glutamat (MSG, E621): Baş ağrısı, bulantı ve hiperaktiviteye neden olabilir.

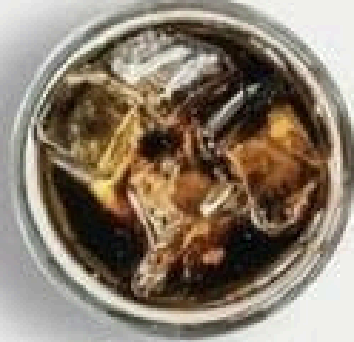
6. Yapay Aromalar

Sentetik aromalar, karaciğer ve böbrek fonksiyonlarını etkileyebilir.

7. Şeker ve Yüksek Fruktozlu Mısır Şurubu (HFCS)

Diyabet, obezite ve karaciğer yağlanması riskini artırır.

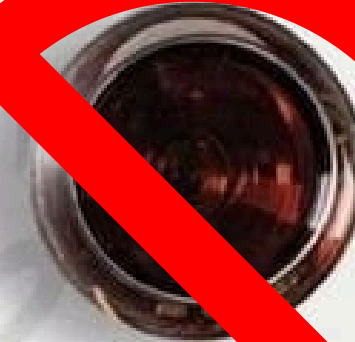
DİKKAT DAĞINIKLIĞI YAPAN 9 GIDA



ŞEKERLİ İÇECEKLER:
Hafıza ve öğrenmeyi bozabilir



FAST FOOD:
Katkı maddeleri bilişsel sorun yaratabilir



AŞIRI ALKOL:
Aşırı tüketimi belleği zayıflatabilir



TATLANDIRICI:
Davranışsal problemlere yol açabilir



HAZIR KEK KARIŞIMI:
Şeker ve gıda boyası içerir



ENERJİ İÇECEKLERİ:
Yüksek miktarda kafein ve şeker içerir



TON BALIĞI:
Civansı yüksektir aşırı tüketilmemelidir



İŞLENMİŞ GIDALAR:
Sodyum ve katkı maddeleri içerir



MARGARİN:
Trans yağlar beyindeki sinir işlevini bozabilir



PEKİ SENİN TERCİHİN HANGİSİ?

Kızartma Patates

(100g.)



312 cal

Fırınlanmış Patates

(100g.)



140 cal



354 Kalori
7.2 gr lif
Kan şekerini yavaş yükseltir
Uzun süre tokluk sağlar



358 Kalori
3.5 gr lif
Kan şekerini hızlı yükseltir
Kısa süre tokluk sağlar



1 ade Orta Boy Muz

38 gr karbonhidrat
0.5 gr yağ
1.8 gr protein

157 KALORİ



1 paket Muzlu Popkek

35 gr karbonhidrat
12 gr yağ
2.7gr protein

263 KALORİ

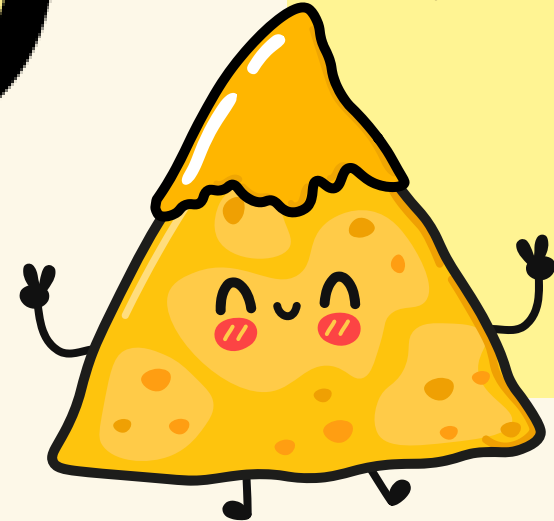
GIDA OKURYAZARLIĐI

Gıda ve beslenme ile ilgili bilgilere ulaşma, ulaşılan bilgileri anlama, değerlendirme, bilgi ışığında doğru kararlar alarak gıda tüketim alışkanlığına dönüştürme, uygun miktarda güvenilir ve sağlıklı gıda seçme ve tüketme bilincidir.

Gıda Okuryazarlığının Temelleri

- Gıda etiketleri,
- Okuma alışkanlığı,
- Okuduğunu anlama ve çözümleme,
- Doğru karar alma,
- Bilinçli beslenme alışkanlığı kazanma,
- Sosyal çevre

FOOD
SAFETY

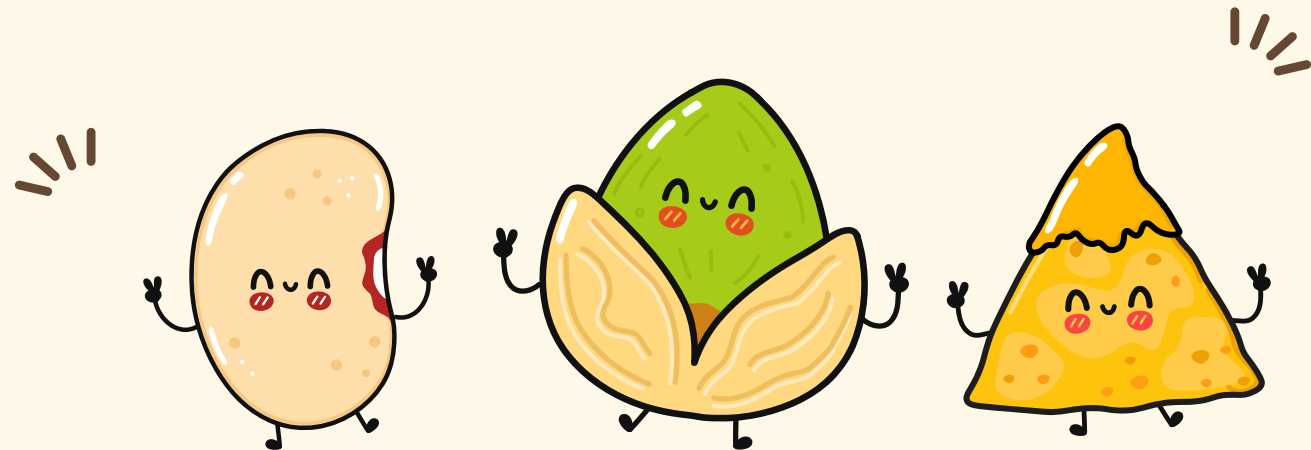


GIDA GÜVENLİĞİ

Gıda Güvencesi/Gıda Güvenliği (Food Security)
İnsanların sağlıklı beslenmesi için güvenilir ve yeterli gıdanın sağlanmasıdır.

Gıda Güvenilirliđi (Food Safety)
Güvenilir gıda için tarladan/ çiftlikten sofraya gıda zincirinin her aşamasında gerekli tedbirlerin alınmasıdır.

Güvenilir Gıda (Safe Food)
Sağlık ve beslenme yönünden insan tüketimi için uygun olan gıdadır.



HİJYEN

İnsan sağlığına doğrudan veya dolaylı olarak zarar verebilecek etkenleri ortadan kaldırmak için yapılacak uygulamaların ve alınacak önlemlerin tümü hijyen olarak tanımlanır.

KİŞİSEL HİJYEN



GIDA HİJYENİ

- Çiğ tüketilen meyve sebze yi temiz suda yıkamalıyız.
- Meyve sebze yi yıkamadan önce ellerimizi yıkamalıyız.
- Bir ürünü hazırlarken başka ürün hazırlamaya geçmeden önce ellerimizi yıkamalıyız.



GIDA ETİKETİ

- Gıda satın alırken etiketi detaylıca okumalı ve incelemeliyiz.
- Tarım ve Orman Bakanlığında kayıt/onay numarasına sahip gıda işletmelerinin ürünleri satın almalıyız.



Gıda Etiketini İyi Okumalıyız

Gıdanın Adı

Gıdayı tanımlayan gıdanın kimliğidir.
Örneğin: Peynir, Yoğurt, Baklagil vb

Net Miktarı

Gıdanın satışa sunulan ağırlık, hacim miktarıdır. (kg, lt)

Menşe/Üretildiği Ülke

Gıda İşletmesi

Gıda etiketlerinde gıda üreticisinin adı ve adresi ile Tarım ve Orman Bakanlığında aldığı **kayıt ya da onay numarası** yazmak zorundadır.

İçindekiler

Satın aldığımız gıdanın içeriğinde yer alan bileşenler etiketinde yazılmalıdır. Bileşenler listesi, "bileşenler" veya "içindekiler" başlığıyla yazılır.

Beslenme Tablosu

Gıdalar protein, karbonhidrat, yağ, lif, mineraller gibi insan vücuduna gerekli bileşenler içerir.

Alerjen Bildirimi

Gıda etiketlerinde alerjenler içindekiler listesinde, diğer yazılardan farklı bir karakter/renk/boyutta yazılır.

Son Tüketim Tarihi (STT)

Mikrobiyolojik açıdan kolay bozulabilen ve kısa bir süre sonra insan sağlığı için tehlike oluşturabilecek gıdalarda "son tüketim tarihi" belirtilir.

Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi (TETT)

O tarihe kadar gıdanın tadı, kokusu ve görünüşü en iyi durumdadır. Ambalaj sağlamısa ve gıda doğru şekilde saklanmışsa, TETT'de belirtilen tarih geçmiş bile olsa bu gıdayı tüketmenizden bir sakınca yoktur.

Saklama ve Muhafaza Koşulları

Etiketinde yazan muhafaza koşullarında satılmayan gıdalar satın alınmamalıdır.



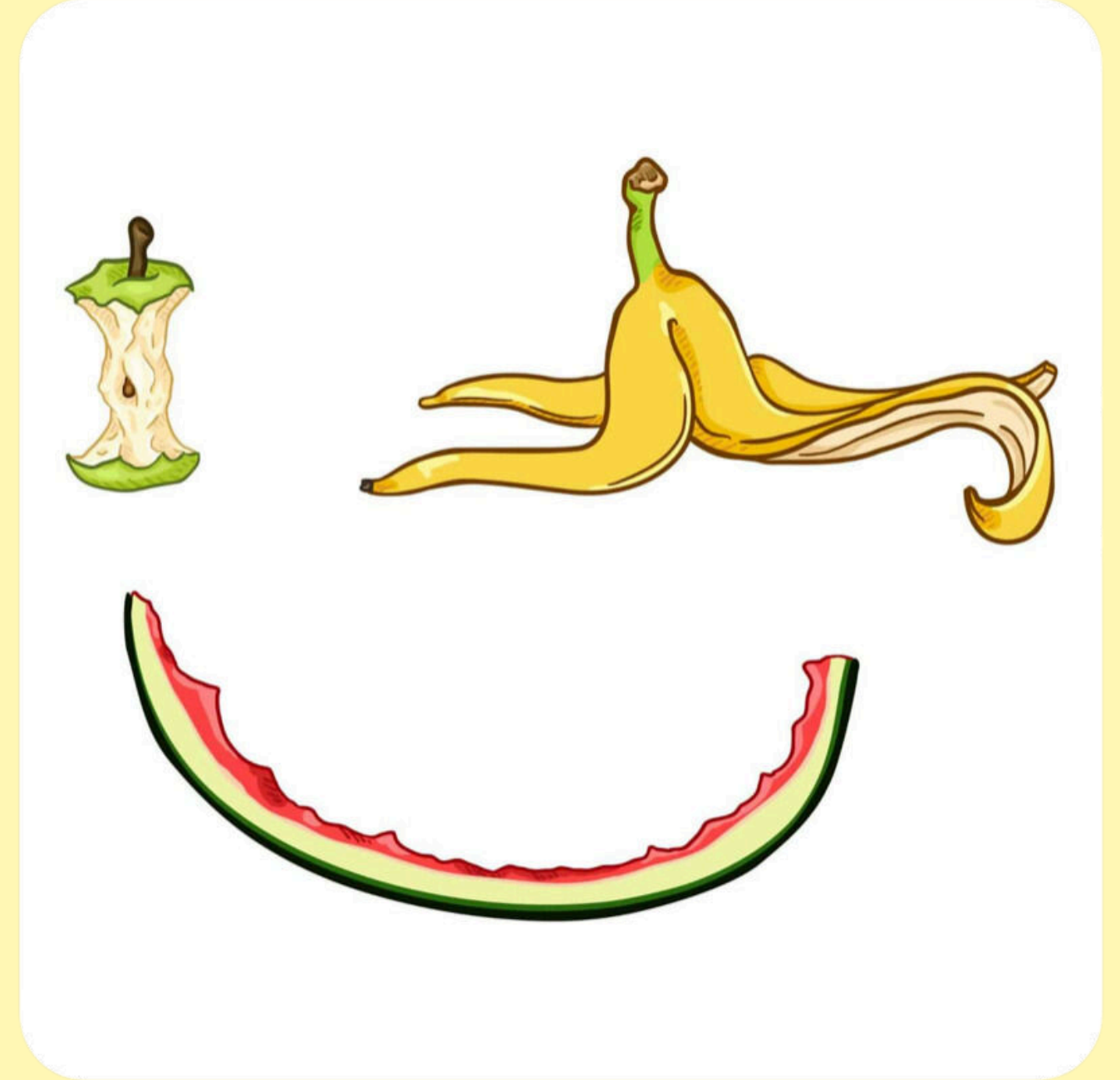
GIDA İSRAFI

Tüketim için üretilmiş; tüketilmesinde sağlık açısından herhangi bir problem taşımayan ancak rengi, şekli ya da fazla üretim yüzünden tüketilmemiş, tabakta bırakılmış, çöpe atılmış tüm gıda ürünlerini kapsamaktadır.

Önlenebilir Gıda Atıkları



Zorunlu (Önlemez/Engellenemez) Gıda Atıkları



Gıdanın Şeklinin Bozuk Olması İsrاف Sebebi Değildir!

Fiziksel Aktivite ve Çocukluk Döneminde Önemi;

- Spor, çocukların fiziksel gelişiminde önemli bir rol oynar ve bu etkiler bir dizi olumlu sağlık yararını içerir. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların kas ve kemik sağlığını güçlendirir; çocukluk döneminde gerçekleştirilen zıplama, atlama, tırmanma ve koşma gibi aktiviteler sonucunda kemik maddesi daha dayanıklı ve yoğun hale gelir. Bu da uzun vadede kemik hastalıklarının riskini azaltır. Ayrıca, spor kardiyovasküler sistem üzerinde de olumlu etkiler yaratır; kalp kasını güçlendirir, kan dolaşımını iyileştirir ve kalp hastalıkları riskini azaltır.
- Çocukların obezite riskini azaltmalarına yardımcı olur, çünkü düzenli egzersiz kalori yakar ve sağlıklı bir kilo yönetimi sağlar. Dayanıklılıklarını artırır ve enerji seviyelerini yükseltir, bu da çocukların daha aktif ve enerjik bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur.
- Spor yapmayan çocuklar ise bu fiziksel avantajlardan mahrum kalabilir, zayıf kas ve kemik yapısı, düşük enerji seviyeleri ve artan sağlık sorunları riskiyle karşılaşabilir. Bu nedenle sporun çocukların fiziksel gelişimine ve genel sağlıklarına katkısı büyüktür. Dolayısıyla sporu çocukların hayatına entegre etmek, çocukların fiziksel sağlıklarını desteklerken, onların genel yaşam kalitesini de artırır.



American Academy of Pediatrics önerileri ile

**HANGİ NE
YAŞTA KADAR
Fiziksel Aktivite?**

(0-1 yaş)  Bebek	(1-3 yaş)  Oyun çocuğu	(3-5 yaş)  Okul öncesi	(5-10 yaş)  İlkokulda	(11-14 yaş)  Ortaokulda	(15-18 yaş)  Ergen
Uyanık olduğunda hareketli oyunlar	Yürüyüş ya da açık havada serbest oyun	Yuvarlanma, atma ve yakalama	Serbest oyun veya eğlence amaçlı organize spor	Sosyalleşmeyi sağlayan aktiviteler. Tek bir spora özelleşmekten kaçının	Sosyalleşmeyi sağlayan aktiviteler ve uygunsa yarışmalı aktiviteler
Güne dağılmış şekilde en az 30 dakika	Güne dağılmış şekilde en az 3 saat	1 saati orta veya hızlı olmak üzere en az 3 saat	Haftanın çoğu günü en az 1 saat aktivite. Haftada 3 gün kas ve kemikleri güçlendirici aktivite		

Thank You!

