

SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

Yeni bir eğitim-öğretim döneminin başladığı şu günlerde, çocukların zihinsel, fiziksel ve duygusal gelişimlerine olumlu katkıda bulunmak için çocuklara yönelik sağlıklı yaşam ve beslenme önerileri aşağıda belirtilmiştir

- Çocukların sağlıklı beslenmesi için dört besin grubunda bulunan çeşitli besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli bir şekilde tüketmeleri gerekmektedir. Süt grubunda yer alan süt, yoğurt, et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, kuru baklagiller, sebze ve meyve grubu ve tahıl grubuna giren ekme, bulgur, makarna, pirinç vb. besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesi önerilmektedir.



- Çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için günde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketmeleri önemlidir.
- Öğrenciler için en önemli öğün kahvaltıdır. Bütün gece süren açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için enerjiye gereksinim duymaktadır. Kahvaltı yapılmadığı takdirde, dikkat dağınıklığı, yorgunluk, baş ağrısı ve zihinsel performans azalma olmaktadır.



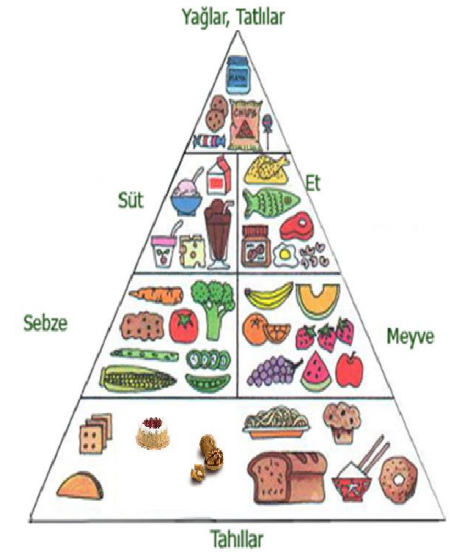
- Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ara ve ana öğünlerin tüketilmesi ile mümkündür. Bu nedenle, öğün atlanmamalıdır.
- Okulda veya evde dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissedildiğinde tüketilen besinlere dikkat edilmelidir. Örneğin, şeker ve şekerli besinler, cips vb. yağlı ve tuzlu besinler veya gazlı içecekler yerine süt, yoğurt, sütlü tatlılar, ekme arası peynir, taze sıkılmış meyve suları ve kuru meyvelerin tüketiminin tercih edilmesi çocukların sağlıklı beslenmeleri açısından daha yararlıdır.
- Açıkta satılan besinler, yeterince güvenilir ve temiz değildir. Ayrıca, uygun koşullarda muhafaza edilmedikleri için çabuk bozulma riski taşırlar. Bu nedenle, özellikle okul çevresinde açıkta satılan besinlerin kesinlikle satın alınmaması gerekmektedir.
- Sağlıklı yaşam için çocuklara el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması çok önemlidir. Kirli eller, basit bir soğuk algınlığından ölümcül hastane enfeksiyonlarına kadar pek çok hastalığın nedeni olabilmektedir.



- Çocukların okul kantinleri, büfe gibi yerlerden satın aldıkları besinlerin seçiminde de dikkatli olmaları gerekmektedir. Süt, ayran gibi ambalajlı besinleri satın alırken etiket bilgisinde Tarım ve Köyşleri Bakanlığında üretim izninin bulunmasına ve son kullanım tarihinin geçmemiş olmasına, ambalajsız satılan tost, simit, poğaç gibi yiyeceklerin de temiz ve güvenilir şekilde hazırlanmış olmasına dikkat edilmelidir.



HOCABEY TOKİ ORTAOKULU



BESLENME DOSTU OKUL

Telefon: (446) 2240040

Adres: Hocabey Toki Ortaokulu
Hocabey Mahallesi 1067. Sokak No 36
ERZİNCAN