

Mayıs 2021 2. Sayı

# KUMSAL

Cumhuriyet İlkokulu Resmi Bültenidir



## Sağlıklı ve Dengeli Beslenme

### Sağlıklı ve Dengeli Beslenme Nedir?

Sağlıklı ve dengeli beslenmek; vücudun ihtiyacı olan temel besin öğeleri, mineraller ve vitaminlerin yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda vücuda alınmasıdır. Yiyecek ve içeceklerle vücudun ihtiyacı olan temel öğeler karşılanır. Besin öğeleri vücudun ihtiyacı oranında ve zamanında alınmazsa yetersiz ve düzensiz beslenme olur.

Sağlıklı bir insanın hayatını iyi bir şekilde sürdürebilmesi için yaklaşık olarak elli besin öğesine ihtiyacı vardır. Hayatımızı sağlıklı, büyüyen ve gelişen, üretken olarak geçirebilmek için belirlenmiş olan besin öğelerinin her birinden günde ne kadar alınması gerektiği uzmanlarca belirlenmiş. Yeterli ve dengeli olarak bu besin öğelerini alırsak sağlıklı ve dengeli beslenmiş oluruz.

## Faydaları Nelerdir?

Büyüme ve gelişmeye faydalıdır.

Okulda ve çalışmalarda başarıya katkı sağlar.

Hastalıklardan korur.

## Zararları Nelerdir?

- Sağlıksız genel görünüş
- Şişman veya zayıf vücut yapısı
- Cilt ve saç yapısında bozulmalar
- Çabuk yorulma ve hastalanma
- Dikkat dağınıklığı, baş ağrıları



# OLMAZSA OLMAZ

## KAHVALTI

Yeni bir günün başlangıcında, bütün gece aç kalan vücudun çalışma gücüne kavuşabilmesi için sabah kahvaltısının önemi büyüktür. Uzun süren açlık sonucu kahvaltı edilmediğinde kendimizi güçsüz hissederiz. Yeterli enerji oluşmadığı için zihinsel faaliyetler özellikle dikkat, çalışma ve öğrenme yeteneği azalır. Okulda başarı düşer.

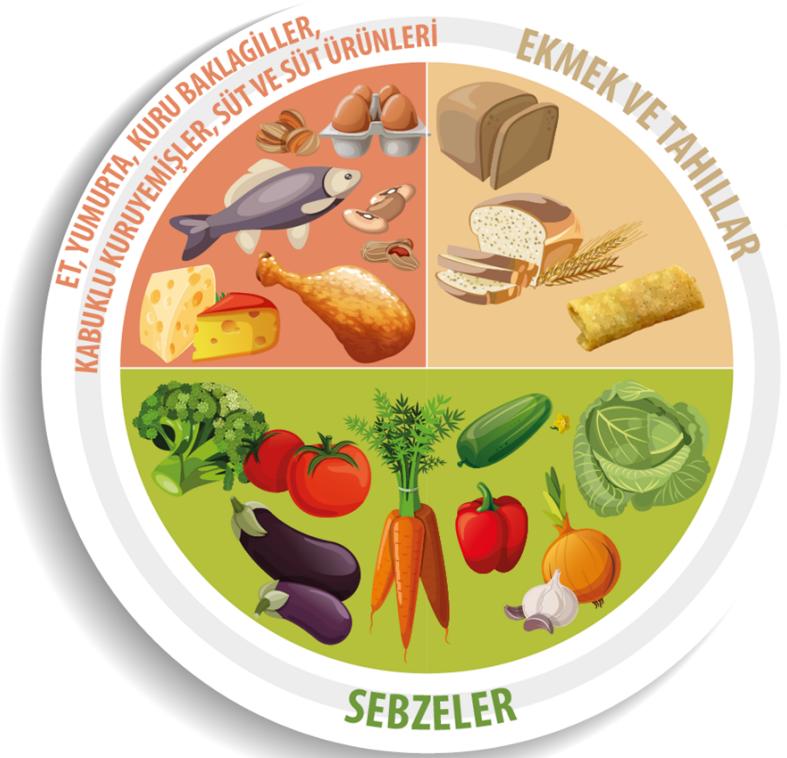
### **HANGİ BESİNLERİ YEMELİYİM?**

**Süt, peynir ve yoğurt grubu:** Güçlü kemiklere, dişlere ve kaslara sahip olmak için gerekli olan protein, kalsiyum ve D vitamini sağlar.

**Et, tavuk, balık, yumurta:** Güçlü kaslar ve sağlıklı kan için gerekli olan protein, demir, B vitaminleri ve bazı mineralleri sağlar.

**Ekmek, tahıl, makarna grubu:** B vitamini, demir, mineral ve posa içerir. Bunlar iyi birer kompleks karbonhidrat kaynağıdır ve çocukların aktiviteleri için gerekli enerjiyi sağlar.

**Sebzeler:** A vitamini, C vitamini, kompleks karbonhidratlar ve posa içerir. B vitamini, potasyum, kalsiyum ve diğer mineralleri de içerir.



**Meyveler:** Çocukların cildi, göz ve diş eti sağlığı için gereken A ve C vitamini, potasyum ve mineralleri içerir. Karbonhidrat ve posa da içerirler. Doğal şeker kaynağıdır.