



SEMİHA YÜCEL
AKDEĞİRMEN
İLKOKULU

BESLENME DOSTU OKUL
PROJESİ



ADANA 2019/2020

HER SABAH ÖĞRENCİ VE ÖĞRETMENLRİMİZE EV YAPIMI SICAK MERCİMEK ÇORBASI



TEMİZ HAVADA HAZIR GIDALAR YERİNE YÖRESEL YEMEKLERİMİZ

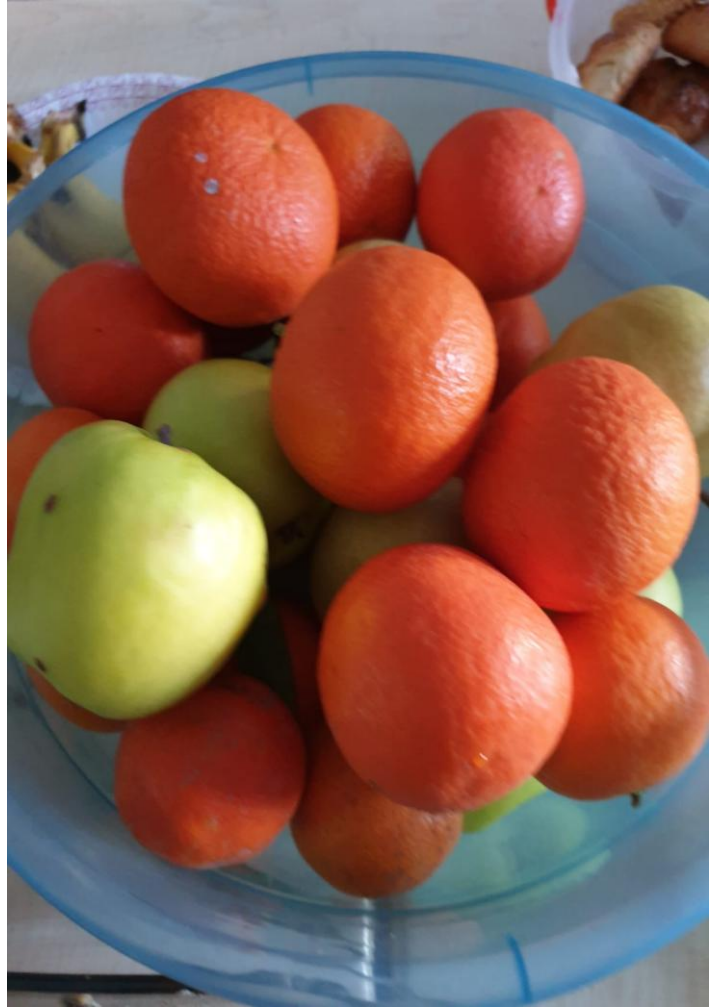
(YALÇIN PARKTA KEBAP GÜNÜ)

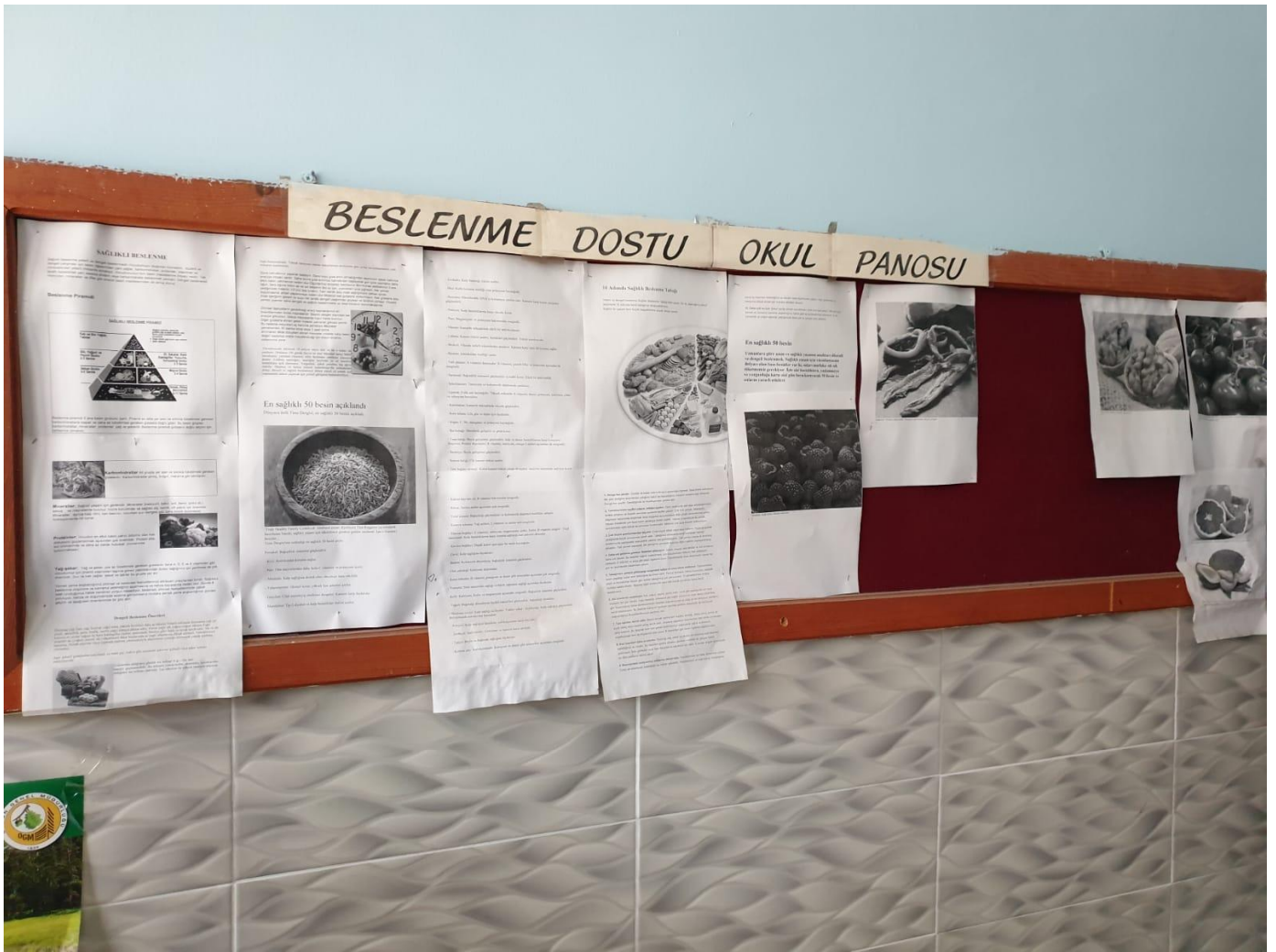


VELİLERİMİZ TARAFINDAN YAPILAN EL YAPIMI SAĞLIKLI YİYECEKLER



ÖĞRENCİLERİZ TARAFINDAN SEVİLEREK TÜKETİLEN SAĞLIKLI YIYECEK VE İÇECEKLER





ÖĞRENCİLERİMİZİN SPORTİF ETKİNLİKLERİNİN YAPILDIĞI SAHA







HAFTANIN EN TEMİZ SINI I YARIŞMASI DÜZENLİ OLARAK YAPILMAKTADIR



SAĞLIKLI YAŞAM , TEMİZLİK VE SPOR KONULARINDA FARKINDALIK ÇALIŞMALARI YIL BOYU DEVAM ETMEKTEDİR







SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SABAH EGZERSİZLERİ







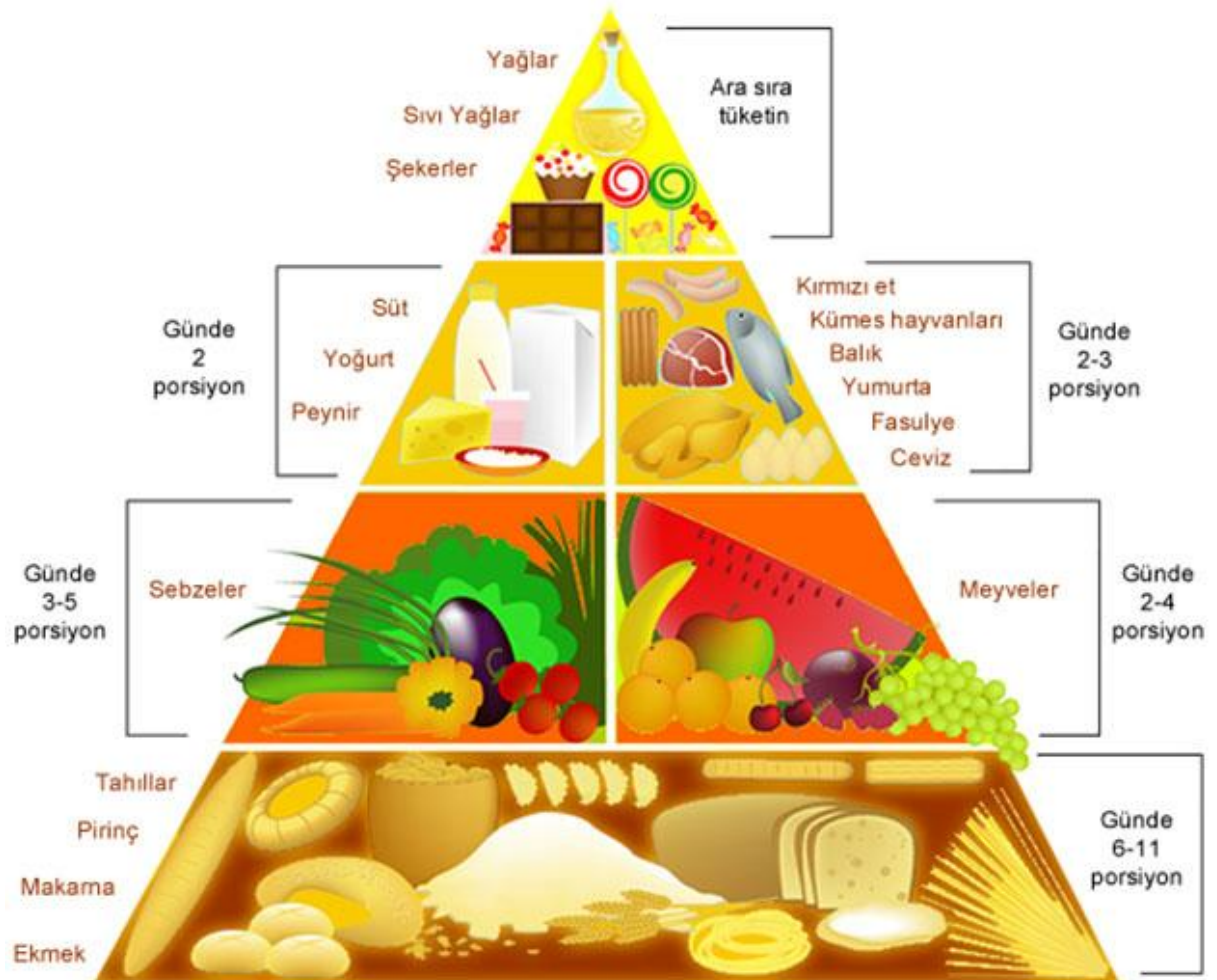


Sağlıklı Beslenmenin Temel Kuralları

- #Tam tahıllı yiyecekler tüketin
- #İşlenmiş gıdalardan uzak durun
- #Rafine şeker kullanmayın
- #Gün içinde 3 ana ve 4 ara öğün tüketmeye özen gösterin
- #Yemeklerinizi kendiniz pişirin
- #Her zaman dengeli beslenin



PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ
1 dilim tahıllı ekmeğ Light labne (1 YK) Domates, salatalık, renkli biber Şekersiz çay	Yulaf ezmesi (4 YK) 10 adet kuru yaban mersini 1 su bardağı az yağlı süt	1 ufak kutu probiyotik yoğurt 2 adet taze kayısı 10 fındık
1 adet armut	1 adet şeftali	12 adet kiraz
Mercimek (6 YK) Bulgur pilavı (3YK) Cacık (1 kase)	Zeytinyağlı kabak yemeği (6 YK) Yoğurt (Yarım kase) 1 dilim tam buğday ekmeği	Semizotu (Bir büyük tabak) Haşlanmış buğday (3 YK) Yoğurt (Yarım kase)
Yarım simit 1 adet light karper Çiğ sebzeler	2 kepekli grissini 1 bardak light kefir	1 ince dilim karpuz 1 dilim peynir 1 etimek
Zeytinyağlı sarma (8 adet) veya zeytinyağlı biber dolma (2 adet) Light yoğurt (Yarım kase) Salata (1 TK zeytinyağı)	Kuru fasulye/nohut (6 YK) Kabuklu pirinç (3 YK) Light yoğurt (3 YK) Bol salata (1 TK zeytinyağı)	Bol domates, soğan ve biberli mantar sote Yoğurt (Yarım kase) Haşlanmış makarna (Yarım su bardağı) Salata (1 TK zeytinyağı)
1 porsiyon meyve 1 fincan light süt	1 porsiyon meyve 2 tam ceviz	1 porsiyon meyve 10 badem





Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et



BESİN GRUPLARINA GÖRE SAĞLIKLILIK YEMEK TABAĞI MODELİ

- Tabakta 4-5 besin grubu yer alır.
- Tabak sağlığı beslenmede en temel yalıtım olan besin çeşitliliğine sahip olacak şekilde düzenlenir.
- Besin grupları, özellikleri (yağsız et ve bulyon) ile besin çeşitliliğine göre ayrılabilir.
- Tabakta yer alan besin grupları (süt, yoğurt) için:
- Süt ve süt ürünleri (yoğurt, kefir, püresi) grubu et ve et ürünü (tavuk, balık, zeytinlik, kurubaklagiller) ile yemek, kondenseli, nemli, yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badam) grubu
- Yağsız et ve bulyon grubu et ve et ürünü (tavuk, balık, zeytinlik, kurubaklagiller) ile yemek, kondenseli, nemli, yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badam) grubu
- Besin grupları (süt, yoğurt, püresi, makarna)
- Besin grupları (süt, yoğurt, püresi, makarna) için sağlıklı beslenme için gizli mineral bulunurken, genellikle beslenmede çok çeşitli, doğal kaynaklı besinler (kepekli tahıl, yağ, tuz ve eklenen diğer öğeler) ile sağlıklı beslenme, yağsız et ve et ürünü (tavuk, balık, zeytinlik, kurubaklagiller) ile yemek, kondenseli, nemli, yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badam) grubu
- Her öğünde tabakta yer alan besin gruplarının hepsinden bir besin tüketilmeli.
- Özellikle günlük su tüketilmeli.
- Çocuklar beslenmede aktif olarak yer almalı.
- Hareketli bir yaşam tarzı sağlıklı bir yaşamın temel taşıdır. Çocuklar için önemlidir.

SAĞLIKLILIK BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE PIRAMİDİ

- Besin çeşitliliğine sahip sağlıklı beslenme beslenmeye bağlıdır.
- Tüketilmesi önerilen günlük porsiyon miktarları yer almalı.
- Her gün her besin grubuna yer almalı. Besin çeşitliliği.
- Piramidin beslenmeye ilişkin bilgilerden tabakada temel besin kaynakları olan ve enerji ihtiyacının karşılanmasında önemli yer tutan, her gün alınması gereken tahıl grubu besinler (ekmek, bulgur, püresi, makarna) yer almalı.
- Her gün tüketilmesi gereken besinler: Süt, yoğurt, peynir grubu ve et ürünü (tavuk, balık, zeytinlik, kurubaklagiller) ile yemek, kondenseli, nemli, yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badam) grubu yer almalı.
- Alkali metal beslenmede önemli yer tutan besinlerdir. Bu besinlerin tüketilmesiyle birlikte sodyumun tüketilmesi de önemlidir.
- Piramidin en temel olduğu ve daha az tüketilmesi önerilen besinler yağsız et ve et ürünü (tavuk, balık, zeytinlik, kurubaklagiller) ile yemek, kondenseli, nemli, yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badam) grubu yer almalı.
- Piramidin tabanında yer alan tahıl grubu besinler (ekmek, bulgur, püresi, makarna) yer almalı.
- Orta kısımda ise haftada en az 3 kez tahardan her gün yapılması önerilen dayanıklılık (sarımsak) besinleri yer almalı.
- Haftada en az 5 ile 10 dakika yapayalnız önerilen kuvvet ve dayanıklılık besinleri yer almalı.
- Bu piramit ile hareketli yaşam, beslenmeye bağlı olarak, bilgisayar kullanımı gibi teknolojik ve uygun besinler gibi piramidin en tepesinde yer alır ve uygulanabilir şekilde beslenme kaynakları olarak kabul edilir.

Hareketsiz Yaşam

Televizyon izlemek, bilgisayar kullanımı vb.

Seyrek ve az miktarda tüketiniz.

Kuvvet-Esnelik-Denge

Haftada 2-3 kez

Büyük kas gruplarına yönelik egzersizler: Şişme, mekik, ağır kaldırma, germe egzersizleri vb.

Süt, yoğurt, peynir grubu: Günde 2-3 porsiyon
Et, yumurtalı, kurubaklagiller: Günde 2-3 porsiyon

Dayanıklılık

Haftada 3-7 kez

30-60 dakika aerobik egzersizler: Hızlı yürüyüş, bisiklete binmek, yüzmek, dans etmek, kayak

Sebze grubu: Günde 3-4 porsiyon
Meyve grubu: Günde 2-3 porsiyon

Günlük Aktiviteler

Her gün

İşe yürüyerek gitmek, ev ve bahçe işleri, asansör yerine merdiven kullanmak, araba yıkamak vb.

Tahıl grubu: ekme, bulgur, püresi, makarna: Günde 3-7 porsiyon

