



Sağlıklı beslenme, sağlıklı çocukluk; sağlıklı çocukluk ise sağlıklı yetişkinlik demektir.

ÖNERİLER

- Çocuğunuzun günde 3 ana, 2 ara öğün olarak beslenmesine dikkat ediniz, öğün atlamayınız.
- Sabah kahvaltısı çocuğunuzun okul başarısı için önemlidir. Çocuğunuzu kahvaltılı yaparok güne bağlayınız.
- Ara öğünlerde çocuğunuzun sağlıklı beslenmesi için meyve, ayran, süt, taze sıkılmış meyve suları, peynirli sandviç, kek veya poğaçaya gibi besinleri tercih ediniz.
- Yemeklerinde iyotlu tuz kullanınız, iyotlu tuzu koyu renkli ocaktan indirmeye yakın katınız ve yemegi pişirdiğiniz kabin ağzını kapalı tutunuz. Aşırı tuz tüketiminden kaçınınız.
- Çocuğunuzun vücudunun düzenli çalışması için günde 1 - 1,5 litre sıvayı tüketmesini sağlayınız.
- Çocuğunuzun vücut ağırlığındaki değişikliklere (şişmanlık, zayıflık) dikkat ediniz, gerektiğinde bir sağlık kuruluşuna başvurunuz.
- Beslenme çantasında; süt, ayran, meyve suyu, peynir, meyve, ekmek, taze sebze, meyve, haşlanmış yumurta, el facotte, balık, tavuk et), kek, kurabiye veya poğaçaya gibi yiyeceklerin bulunmasını tercih ediniz.
- Beslenme çantasının temizliğine çok dikkat ediniz.
- Çocuğunuzu, açıkta satılan besinleri almaması konusunda uyarınız.
- Çocuğunuza yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak için örnek olunuz. Çocuğunuzun şeker ve yağ içeriği yüksek besinler (çips, kızartmalar, şekerlemeler, kolalı ve gazlı içecekler v.b.) yerine besleyici değeri yüksek besinleri tercih etmesini sağlayınız.
- Çocuğunuza el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığını kazandırınız.
- Çocuğunuzun televizyon ve bilgisayar karşısında daha az zaman harcamasını sağlayınız ve hareketli bir yaşam sürmesine dikkat ediniz. Çocuğunuzu herhangi bir spor dalı ile ilgilenmesi konusunda destekleyiniz.

Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü - Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı
E-posta : beslenmed@adik.gov.tr

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Sevgili Anne ve Baba,
Çocuğunuz çok hızlı bir büyüme ve gelişme dönemi içinde bulunmaktadır. Eskisinden daha fazla ev dışında beslenmektedir. Acaba çocuğunuzun büyümesi ve gelişmesi için gerekli olan besinleri ve bunlardan ne miktarda yemesi gerektiğini biliyor musunuz? Yoksa amacımız sadece çocuğunuzun karnını doyurmak mı?

Sizece, çocuğunuzun her sevdiği besin onun için yararlı mı? Çocuğunuzun beslenme alışkanlıkları, sağlığı, başarısı çocuğunuzun güçlü ve mutlu olmasını etkiler mi?

Bu soruların cevaplarını merak ediyor ve çocuğunuzun sağlıklı büyümesini, gelişmesini ve okul başarısının artmasını istiyorsanız aşağıdaki önerileri lütfen dikkatle okuyunuz ve uygulayınız.

Kemikleri, dişleri ve kaslarının gelişimi, yaşına ve ağırlığına göre ideal boy uzunluğuna sahip olabilmesi için;

HER GÜN
2-3 su bardağı süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar peynir

Hastalıklardan korunabilmek, gözlerinin, dişlerinin, cildinin sağlığı ve sindirim sisteminin düzenli çalışması için;

HER GÜN
5 porsiyon taze sebze veya meyve

Beyin gelişimi, hastalıklara karşı dirençli olması ve kanserle korunması için;

HER GÜN
2-3 kere büyüğüğünde et tavuk, balık filizli veya 1 tabak kurubakıllı yemeyli (kuruy fasulye, nohut, mercimek vs.) bura veya 1 tabak 3-4 kez 1 adet yumurta

Enerji sağlaması, sinir sisteminin güçlenmesi için;

HER GÜN
4-6 orta dilim ekmek, 1 tabak pilav veya makarna, 1 kase çorba veya 1 orta dilim börek

Sağlıklı beslenme, sağlıklı çocukluk; sağlıklı çocukluk ise sağlıklı yetişkinlik demektir.

360 öğrenci velisine okulumuz tarafından yazılan sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam içerikli mektuplar gönderilerek velilerin bilinçlenmesi sağlandı.