

Sağlıklı Beslenerek Sağlıklı Büyüyoruz



**SAĞLIKLI
YAŞAM**



ÜMRANIYE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

**YETERLİ
DENGELİ
BESLENME**

UYKU



TEMİZLİK

**AKTİVİTE/
SPOR**

1- NASIL BESLENMELİYİM





BESLENME, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır.

Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında veya gerektiğinden az veya çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği veya sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur.



Acaba büyüme ve gelişmeniz için gerekli olan besinleri ve bunlardan ne miktarda yemeniz gerektiğini bilerek mi besleniyorsunuz?

SAĞLIKLI BESLENMEK NE İŞİME YARAR????

- Boyun uzar
- Kemiklerin gelişir
- Kilo artışın normal olur ve oyunlara daha rahat katılırsın
- Okul başarın artar
- Hasta olmazsın
- Kendini güçlü hissedersin ve Arkadaşlarınla daha keyifli vakit geçirirsin

HANGI BESINLERDEN
NE KADAR YEMELİYİM



ET-YUMURTA KURU BAKLAGİL GRUBU

SÜT ÜRÜNLERİ

MEYVE-SEBZE

TAHILLAR

ET-YUMURTA KURU BAKLAGİL GRUBU

Kırmızı etler (dana, kuzu vb.), beyaz etler (tavuk, hindi, balık), yumurta, kuru baklagiller (mercimek, kuru fasulye, nohut), ceviz, badem, fındık fıstık gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır.



Sağladığı Önemli Besin Ögeleri:

Protein, demir, bazı B grubu vitaminler.

Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

2-3 köfte kadar et-tavuk-balık-hindi

+

Haftada 3-4 kez 1 adet yumurta

+

Haftada 3-4 kez 1 porsiyon kurubaklagil

SÜT ÜRÜNLERİ

Süt, yoğurt, peynirler (beyaz peynir, kaşar, çökelek gibi), ayran, sütlü tatlılar (sütlaç, muhallebi, dondurma gibi)



Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Kalsiyum, protein, D vitamini, bazı B grubu vitaminler

Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

2-3 su bardağı süt veya yoğurt
(350-450 gram)

+

1 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir
(30 gram)

MEYVE-SEBZE

Bütün taze sebzeler: Domates, havuç, salatalık, taze fasulye, patlıcan, yeşil biber, pırasa, karnabahar, lahana, ıspanak, kereviz, patates, maydanoz, dereotu, marul gibi besinler. Bütün taze meyveler: Elma, portakal, mandalina, çilek, armut, karpuz, kiraz, dut, şeftali, üzüm, muz, incir gibi besinler



Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Vitaminler (özellikle C ve A vitaminleri),
mineraller,
Posa

Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar
Günde Birkaç Kez Yiyebilirsiniz

TAHILLAR

Buğday, çavdar, yulaf ve mısırdan yapılmış ekmekler, bazlama, makarna, şehriye, bulgur, irmik, un, pirinç, yufka gibi besinler



Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Karbonhidrat, bazı B grubu vitaminler, mineraller,
Posa

Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

4-6 orta dilim ekmek (200-300 gram)

1 küçük kase pilav-makarna
(6-8 yemek kaşığı)

veya 1 orta dilim börek

1 kase kadar çorba



!!!!!!!!!!!!
*KAHVALTI GÜNÜN EN
ÖNEMLİ ÖĞÜNÜ*

Sağlıklı beslenmek için her gün değişik türde yiyeceklerin yenilmesi gerekir.

Günlük 4 tür besinden de almanız sağlıklı gelişiminiz için önemli

Sağlıklı Beslenme Stratejileri:

- ✓ Her öğünde midenin bir kısmını boş bırakmak
- ✓ Uyumadan önce 3 saat bir şey yememek
- ✓ Yavaş yemek (*Yemeđi 20-30 dakikaya yaymak*)
- ✓ Bol sıvı gıdalar almak, bol su içmek
- ✓ Sık atıştırmalardan kaçınmak

2- UYKU



Uyku; insan yaşamında beslenme, nefes alma, boşaltım kadar önemli bir fizyolojik gereksinimdir.

Uyku, hayatımızda her şeyin düzene konulduğu, tamir ve tedavi edildiği son derece önemli bir süreçtir.

İyi bir gece uykusu,

keyifli olmanızda,
Doğru kararlar verebilmenizde,
kaza ve yaralanmalardan daha iyi
korunmanızda,
hastalıklara karşı dirençli olmanızda
önemli bir rol oynar.

YETERLİ UYUMAMANIN ETKİLERİ:

- * Kendini gündüz saatlerinde uykusuz ve yorgun hissetme
- *Unutkanlık, dikkatini toplayamama ve birçok şeyi birbirine karıştırma
- *Kararsızlık ve çabuk kızma
- *Depresyon ve bunaltı
- *Kaza ve yaralanma tehlikesi geçirecek şekilde fonksiyon ve algılamada yavaşlama

Verimli bir uyku süreci için;

- * Sessiz ve ışığın rahatsız etmediği bir ortam gereklidir.
- * Yatış ve kalkış saatleriniz düzenli olmalıdır.
- * Ortalama 6-7 saat uyku uyunmalıdır.
- * Uyku düzenininin periyodik olmasına dikkat etmelisiniz.
- * Asla tok uyumayın. Yemeğimizi uykudan en az 3 saat önce yeyin.



3- TEMİZLİK ALİŞKANLIĞI

Vücut Bakımı ve Temizliği

Sağlıklı bir yaşam için vücudun deri, saç, el ayak, ağız ve diş gibi kısımlarının bakımı ve temizliğine **ÖNEM VERMELİYİZ.**

Derinin sağlıklı bir şekilde çalışabilmesi ve vücuda yararlı olabilmesi için en sık su ve sabun kullanılır. Yalnız başına su yeterli değildir. Sabun, deriye yapışmış kirleri buldukları yerlerden ayırır ve su da bunları uzaklaştırır.



Ellerin Temizliği Ve Bakımı



Ellerimizde milyonlarca mikrop bulunur. Bu mikropların bir çoğu zararsızdır. Ama bazıları ellerinizi yıkamadığınızda, nezle, grip veya ishal olmanıza neden olabilir

Ellerin yıkanması mikroplarla mücadelede en etkili silahımızdır. Ellerimizi mutlaka uygun yöntemlerle sık sık yıkamalıyız.

Ellerimizi ne zaman yıkamalıyız?



- Yiyecek/yemek hazırlamadan önce,
- Yemek sofrasını hazırlamadan önce,
 - Yemek yemeden önce,
 - Küçük bebekleri sevmekten önce,
- Dişlerimizi fırçalamadan önce mutlaka ellerimizi yıkamamız gerekir.

Ellerimizi ne zaman yıkamalıyız?



- ▶ Dışarıdan eve gelince,
- ▶ Tuvaleti kullandıktan sonra,
 - ▶ Oyundan sonra,
- ▶ Çiğ besinleri elledikten sonra,
 - ▶ Burnumuzu sildikten sonra,
 - ▶ Öksürüp, hapşırdıktan sonra

YÜZ VE BOYUN TEMİZLİĞİ

- ▶ Gece boyunca gözlerin çapaklanması ve terleme gibi nedenlerden dolayı sabah kalkınca el, yüz ve boyun yıkanmalıdır.
- ▶ Yüz temizliğine kulak ve burun da katılmalıdır. Burun temizliği en iyi lavaboda, akan su ile yapılır. Mendil kullanılması gerektiğinde, kağıt mendil tercih etmek daha sağlıklı bir davranıştır.



AYAKLARIN TEMİZLİĞİ VE BAKIMI



- ▶ Ayaklar her gece ılık sabunlu suyla yıkanmalı, özellikle parmak araları iyice kurulanmalıdır. Islak kalan parmak aralarındaki nemli ortam **mantar enfeksiyonlarının** oluşmasını kolaylaştırır.
- ▶ **Ayak tırnakları batmaları** önlemek için düz olarak kesilmelidir. **Giyilen ayakkabı** ayağa iyice uymalı, parmakları sıkmamalıdır.
- ▶ **Giyilen çoraplar** her gün değiştirilmeli ve yıkanmalı, ayakkabılar havalandırılmalıdır.

KULAKLARIN TEMİZLİĞİ



Kulakların bakımı, banyo esnasında **kulak kepeçesinin** temizlenmesi ile sağlanır. Banyo sonrasında aplikatör yardımı ile temizlenebilir. Dış kulak yoluna itilen cisimler, kulak yolunda travmaya, timpanik zarın yırtılmasına sebep olabilir. Kulak kirinin kulak yolunun içine doğru itilerek burada sıkışıp birikmesine ve kişinin işitmesini engelleyen buşon oluşumuna da neden olur

SAÇLARIN TEMİZLİĞİ



- ▶ Saçlarınızı alışkanlığa ve saçınızın kuru/yağlı olmasına göre sık sık yıkanmalısınız.
- ▶ Kirli saçlar baş bitinin oluşmasına ve okulda yayılmasına sebep olabilir.

AĞIZ VE DİŞ BAKIMI

- Dişler mutlaka **günde iki defa** yemeklerden sonra 20 dakika içinde fırçalanmalı, **6 ayda** bir diş hekiminin kontrolüne gidilmelidir. Kullanılan diş fırçaları **3 ayda** bir değiştirilmelidir.



AĞIZ VE DİŞ BAKIMI

Günde en az 2 kez, sabah kahvaltısı sonrası ve gece yatmadan önce, sadece üçer dakikalık etkili bir fırçalama işlemi ile dişlerinizin sağlığını koruma altına alabilirsiniz.



TUVALET ALIŐKANLIĐI VE TEMİZLİĞI

- ▶ Bağırsakların dűzenli çalıőması için uygun aralıklarla tuvalete ıkın.
- ▶ Tuvalet ihtiyaı giderildikten sonra makat bűlgesini űnce **tuvalet kaėıdı ile silin**, daha sonra **yıkayın,kurulayın**.
- ▶ Tuvaletten çıktıktan sonra mutlaka **eller bol sabunlu suyla yıkanmalıdır**.
- ▶ Tuvaleti kullandıktan sonra mutlaka temiz bırakın.

4- EGZERSIZ



- Sağlıklı büyüme ve gelişme için,
- Sağlıklı kemik, kas ve eklem gelişimi,
- Cesaret ve iyi alışkanlıklar için,
- Okul başarınız için,

egzersiz yapmanız önemlidir.

Günlük fiziksel aktiviteler neler olabilir????

Yürümek

Koşmak

Yüzmek

Bisiklete binmek

Çömelmek-kalkmak

Kol ve bacak hareketleri

Baş ve gövde hareketleri





zayıf



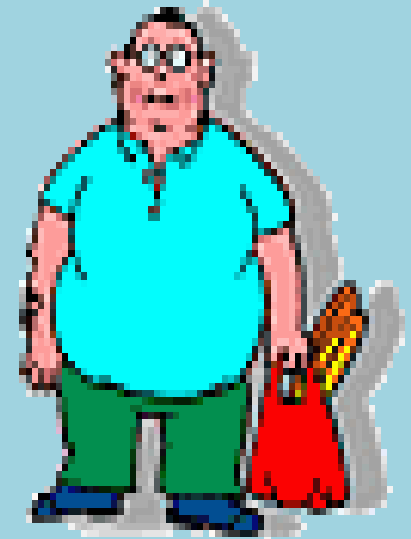
normal



fazla kilolu



obez



morbid obez

- Enerji harcamanız ağırlık kontrolüne yardımcı olur.

TEŞEKKÜRLER...