

SARDUNYA



ÇOCUKLARDA
DENGELİ
BESLENME



SARDUNYA

Dengeli Beslenme nedir?

- Dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli bir şekilde almaktır.
- Çocuklar, büyüme ve gelişme dönemlerinde olduğundan, dengeli beslenme onların sağlıklı bir şekilde büyümeleri ve gelişmeleri için büyük bir öneme sahiptir.

Sağlıklı Beslenme nedir?

Protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve minerallerden oluşan besin öğelerini;

- Kişinin ihtiyaç duyduğu miktarlarda içeren,
- Bireyin ihtiyaç duyduğu enerji miktarını tam olarak karşılayan,
- İdeal kilonun korunması için uygun olan beslenme türüdür.

Sağlıklı Gıda nedir?

- Besin değerini kaybetmemiş,
- Kişinin sağlığını olumsuz etkilemeyecek,
- Fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik açıdan temiz olan gıda maddesidir.

Okul Döneminde Dengeli Beslenmenin Önemi

- Sağlıklı çocuklar yetiştirmek için optimum büyüme ve gelişmeyi sağlamak,
- Öğrenme ve akademik başarılarını geliştirmek, iyileştirmek,
- Mevcut dönemde beslenmeyle ilişkili sağlık sorunlarını (demir eksikliği, diş çürükleri, raşitizm, anemi, malnütrisyon, insülin direnci, zayıflık, şişmanlık vb) önlemek,
- Gün boyunca enerjik olmalarını sağlamak, okul aktivitelerine ve spor faaliyetlerine katılımlarını arttırmak,
- Yeterli enerji alımı ile dikkat ve konsantrasyonu arttırmak,
- Küçük yaşta sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazandırmak.

SARDUNYA

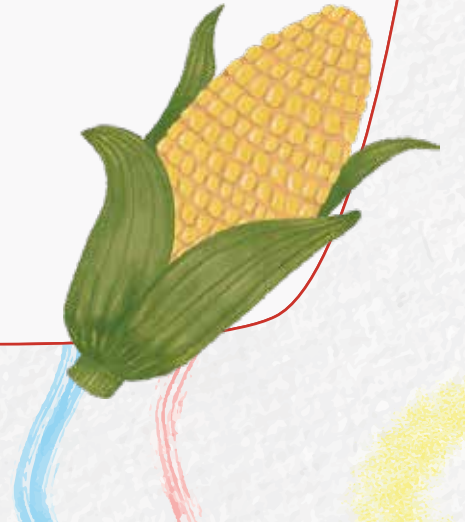
Okul çağı çocuklarında makro ve mikro besin öğelerinin (protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineraller) yeterli ve dengeli alınması, çocuk gelişimi için çok önemlidir.

KARBONHİDRAT TÜKETİMİ

- Karbonhidrat, vücuda enerji sağlayan temel besin öğelerinden biridir.
- Karbonhidratlar, hücre büyümesi ve onarımında, hormon üretiminde ve bağışıklık sisteminin işleyişinde de rol oynar.
- Günlük toplam kalorinin %45-65'i karbonhidratlardan gelmelidir.
- Bu yaklaşık 150-225 gram karbonhidrat anlamına gelir.
- Okul çağı çocukları için yeterli posa alımı çok önemlidir. Posa bakımından en zengin besin ögesi karbonhidratlardır.
- Posa, bitkisel gıdaların sindirilemeyen kısmıdır. Özellikle meyve, sebze, tam tahıllılar ve baklagillerde bulunan posa, sindirimi kolaylaştırdığı için dengeli şekilde tüketilmelidir.
- Vücut posayı sindiremez ama bağırsak sağlığını ve hareketlerini düzenler.

1. Yüksek Karbonhidrat İçeren Besinler: TAHILLAR

- Yulaf
- Arpa
- Kinoa
- Çavdar
- Esmer pirinç
- Mısır
- Buğday
- Patates



SARDUNYA

2. Yüksek Karbonhidrat İçeren Besinler: BAKLAGİLLER

- Nohut
- Mercimek
- Fasulye
- Bezelye
- Soya Fasulyesi
- Börülce
- Barbunya
- Bakla



3. Yüksek Karbonhidrat İçeren Besinler: SEBZE- MEYVE

- Elma
- Muz
- Portakal
- Çilek
- Üzüm
- Şeftali
- Karpuz
- Nar
- Brokoli
- Ispanak
- Salatalık
- Kabak
- Biber
- Soğan
- Maydanoz
- Kereviz



4. Yüksek Karbonhidrat İçeren Besinler: KURUYEMİŞLER

- Ceviz
- Badem
- Fındık
- Antep Fıstığı
- Kaju
- Kabak Çekirdeği



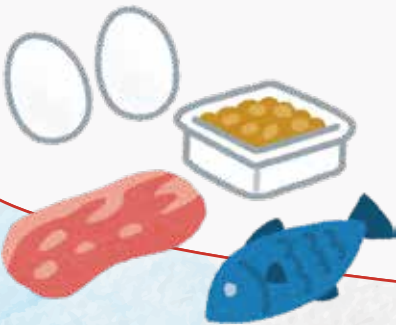
SARDUNYA

PROTEİN TÜKETİMİ

- Protein hücrelerin temel inşa malzemesi olduğundan hayati bir besleyici maddedir.
- Protein, hücrelerin yapı taşıdır ve çocukların sağlıklı bir şekilde büyümesi için gereklidir. Kemik, kas, cilt ve organların gelişiminde önemli rol oynar.
- Çocuklarda protein gereksinmesi büyüme sürecinde oldukları için daha fazladır.
- Hayvansal kaynaklı proteinler tüm elzem aminoasitleri içerdiği ve aminoasit içerikleri daha dengeli olduğu için yüksek kaliteli protein olarak adlandırılır.
- Bitkisel proteinler de ise birden fazla elzem aminoasit yetersiz ve eksik olabiliyor.
- Bu yüzden bitkisel proteinler yerine büyüme sürecinde olan çocuklar daha çok hayvansal protein içeren gıdalar tüketmelidir.
- Okul çağındaki çocukların protein gereksimi günlük olarak kg başına;
6-9 yaş aralığındaki kız ve erkekler için 1.11-1.15 g/kg
10-12 yaş erkekler için 1.13-1.14 g/kg kızlar için 1.11-1.14 g/kg

Yüksek Protein İçeren Besinler:

- Süt
- Yoğurt
- Peynir
- Ayran
- Balık
- Kırmızı Et
- Tavuk
- Yumurta
- Nohut
- Mercimek
- Fasulye
- Badem
- Kabak Çekirdeği
- Bezelye



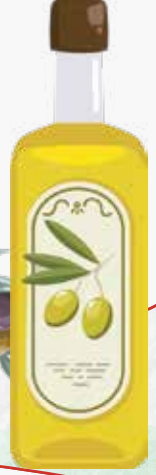
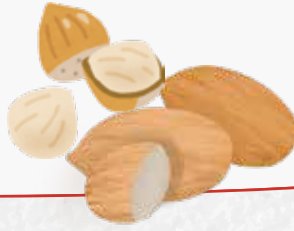
SARDUNYA

YAĞLARIN TÜKETİMİ

- Sağlıklı beslenmede günlük alınan kalorilerin %20-30'unu yağlar oluşturmaktadır.
- Yağlar; depo enerji kaynağıdır; yağlar, karbonhidratlardan yeterli enerji alınmadığında kullanılır.
- Sağlıklı yağlar, omega-3 ve omega-6 gibi temel yağ asitlerini içerir.
- Vücutta bulunan depo yağlar; organizmanın ısı dengesini sağlar, organlara destek olur, gerektiğinde enerjiye çevrilir.

Yüksek Yağ İçeren Besinler:

- Zeytinyağ
- Zeytin
- Yağlı Balıklar (Uskumru-Somon- Sardalya)
- Ceviz
- Fındık
- Badem
- Avokado



SU TÜKETİMİ

- Besinleri ve oksijeni organlara taşımak,
- Vücut ısısını dengelemek,
- Metabolizmayı düzenlemek,
- Toksik maddelerin atılmasını sağlamak,
- Enfeksiyonlarla savaşmak gibi birçok önemli görevi üstlenir.

Çocuklarda su ihtiyacı;

Cinsiyete, boya, kiloya, yaşa ve gün içerisinde harcadığı performansa göre değişkenlik gösterebilir ama muhakkak her çocuğun kesinlikle alması gereken günlük su miktarı vardır.

Çocukların günlük su ihtiyacı yetişkinlere oranla iki katıdır.

Buna göre bakıldığında;

4-8 yaş=1600 ml

9-13 yaş kız=1900 ml

9-13 yaş erkek=2100 ml



ÇOCUKLAR İÇİN GÜNLÜK ENERJİ İHTİYACI

1-10 YAŞ ARALIĞINDA OLAN ÇOCUKLAR İÇİN ENERJİ İHTİYACI

- Çocukluk çağında, enerji gereksinmesi ideal büyüme ve gelişmenin sağlanması ve günlük enerji harcanmasının dengelenmesi için ihtiyaç duyulan miktardır.
- Günlük enerji gereksinimi formülü: Yaş X 100 + 1000 kcal

Örneğin;

8 yaşındaki bir erkek veya kız çocuğunun günlük enerji ihtiyacı ;
 $8 \times 100 + 1000 \text{ kcal} = 1800 \text{ kcal'dir}$



ERGENLİK DÖNEMİ ENERJİ İHTİYACI

- Ergenlik dönemi yaşam boyunca total enerji gereksinmesinin en fazla olduğu dönemdir.
- Enerji ve besin öğeleri ihtiyacı, artan büyüme ve gelişmeye paralel olarak yükselir.
- Ergenlik döneminde beslenme düzeni yaşına ve cinsiyetine uygun enerji ve besin öğelerini karşılayacak şekilde olmalıdır. Günlük enerji alımı, gereksinimle dengelendiğinde vücut ağırlığı korunmuş olur.
- Enerji gereksinimi fiziksel aktiviteye bağlı olarak; 11-14 yaşta ortalama 1800- 2500 kalori aralığındadır.
- Erkeklerin kas kitlesi kızlara göre daha fazla olmasında dolayı erkeklerin enerji gereksinimi daha fazladır.



SARDUNYA



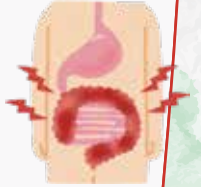
KIŞ AYLARINDA DENGELİ BESLENME

- Kış mevsiminde çocukların bağışıklık sistemini güçlü tutmak ve hastalıklardan korumak için dengeli ve besleyici bir şekilde beslenmeleri önemlidir.
- Kış aylarında sağlıklı beslenme önerileri dikkate alınmalıdır.
- A, C, D ve E vitamininden zengin beslenmenin bağışıklık sistemine katkısı oldukça fazladır.
- A vitamini: Cilt ve hücre yenilenmesi sağlar. Havuç, brokoli, ıspanak, karaciğer tüketilmelidir.
- C vitamini: Bağışıklık sistemini güçlendirir. Portakal, mandalina, kivi, brokoli, maydanoz ve biber gibi C vitamini içeren gıdalar tüketilmelidir.
- D vitamini: Kış aylarında güneş ışığı azaldığı için D vitamini eksikliği görülebilir. Balık, yumurta sarısı ve D vitamini takviyeleri bu eksikliği gidermeye yardımcı olur.
- E vitamini: Vücudun onarılmasını sağlar. Avokado, badem, kabak, fıstık tüketilmelidir.



- Kışın çocuklar susuzluk hissini daha az yaşasalar da yeterli miktarda su tüketmeleri önemlidir.
- Su içmenin yanı sıra, süt, ayran ve taze sıkılmış meyve suları da sıvı ihtiyacını su kadar olmasada karşılayabilir.

- Bağırsak sağlığı, bağışıklık sistemi için çok önemlidir.
- Yoğurt, kefir gibi probiyotik açısından zengin besinler çocukların bağırsak sağlığını korumaya yardımcı olabilir.



- Çocukların enerji seviyesini gün boyu dengede tutmak için düzenli öğünler önemlidir.
- Kahvaltı özellikle kış aylarında atlanmamalıdır.
- Ana öğünlerde kışın vücut ısısını dengede tutmak ve enerji sağlamak için sıcak yemekler tercih edilmelidir.
- Sebze ve baklagil yemekleri gibi besleyici yiyecekler çocuklar için sağlıklı seçenekler olabilir.
- Kış aylarında iştah artabilir ve çocuklar şekerli ve işlenmiş gıdalara yönelebilir.
- Bu tür gıdalar bağışıklık sistemini zayıflatabilir ve çocukların daha hızlı hasta olmasına neden olabilir.
- Bu gıdalar yerine mevsimine uygun meyveler, badem, fındık, ceviz gibi sağlıklı kuruyemişler ve meyveli smoothieler tüketilebilir.



SARDUNYA

DENGELİ BESLENME İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Su içme alışkanlığı kazanmalıyız.
- Süt ve süt ürünlerini yeterli miktarda tüketmeye özen göstermeliyiz.
- Günlük ana ve ara öğünlerimizi düzenli olarak yapmalıyız.
- Kahvaltı alışkanlığı kazanmalıyız.
- Asitli, yüksek şekerli, hazır içecekler yerine süt, ayran, taze sıkılmış meyve suları tüketmeliyiz.
- Yüksek şekerli, yağlı, tuzlu ve paketli ürünler yerine sağlıklı ve besleyici yemekler tüketmeliyiz.
- Meyvelerin suyu yerine posadan zengin meyvenin kendisini yemeliyiz.
- Televizyon, telefon , bilgisayar karşısında yemek yememeliyiz.
- Yemeklerin tadına bakmadan önyargılı olmamalıyız.
- Farklı sebze ve meyvelere öğünlerinizde yer vermeliyiz.

ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE SIK GÖRÜLEN HASTALIKLAR



- DEMİR EKSİKLİĞİ
ANEMİSİ
- DİYABET



- OBEZİTE
- ÇÖLYAK
- BASİT GUATR



- RAŞİTİZM
- MALNÜTRİSYON

SARDUNYA

SAĞLIKLI BESLENME TABAĞI



- Sağlıklı beslenme tabağında;
- Süt ve ürünleri grubu: yoğurt, ayran, peynir...
- Et ve ürünleri ve yağlı tohumlar grubu: tavuk, balık, yumurta, kuru bakliyat, mercimek, kuru fasulye, nohut, ceviz, fındık, badem...
- Taze sebzeler grubu
- Taze meyveler grubu
- Ekmek ve tahıllar grubu: bulgur, piriñç... görülmektedir.

TABAĞIMDA NE VAR?

DENGELİ TABAKLARLA SAĞLIKLI BESLENME



SARDUNYA

DENGELİ TABAKLARLA SAĞLIKLI BESLENME

- **İçerik Uyumu:** Tabağınızda yer alan yemeklerin içerik olarak benzer ürünleri barındırmadığı, farklı besin öğelerinden zengin yemekler tercih edilmelidir.
- **Sıvı Dengesi:** Tabağınızda yer alan yemeklerin kıvam ve yapısı sindirim süreci için önemli bir noktadır. Yemeklerin dengeli kıvamlarda olması ve tüketilmesi gerekmektedir.
- **Mevsimine Uygun:** Tabağınızda yer alan yemeklerde kullanılan ürünlerin mevsimine uygun olması tat, lezzet ve sağlık için önemli bir noktadır. Mevsimine uygun ürünler yemeği daha lezzetli, içerdiği besin öğeleri açısından daha zengin, doyurucu ve sağlıklı kılacaktır.
- **Renk Uyumu:** Tabağınızda yer alan ürünlerin lezzeti kadar görüntüleri ve renk uyumları da önemlidir.
- **Lezzet Uyumu:** Tabağınızda yer alan yemeklerin lezzet olarak birbirini tamamlıyor olması gereklidir.

BENİM TABAĞIM BENİM SAĞLIĞIM

- Birinci kap yemeklerden sebze yemeklerinin yanına ikinci kap olarak zeytinyağlı sebze yemekleri, üçüncü kap olarak da salatalar tercih edilmemelidir.
- Birinci kap yemeklerden et yemeği seçildiğinde ikinci kap olarak etli çorbalar tercih edilmemelidir. İkinci kap olarak pilav, bulgur, makarna çeşitleri tercih edilebilir.
- Etli dolma ve sarmaların yanına ikinci kap olarak pilav, makarna çeşitleri tercih edilmemelidir.
- Zeytinyağlı sebze yemeklerinin yanına üçüncü kap olarak salata tercih edilmemelidir.
- Birinci kap olarak mantı, pide, pizza gibi hamur işi yemeklerin yanına ikinci kap alınmamalı, üçüncü kap olarak salata veya komposto, cacık ve hoşaf gibi hafif, sıvı yiyecekler tercih edilmelidir.
- Çorbaların yanına komposto, hoşaf, cacık tercih edilmemelidir.

SARDUNYA



TEŞEKKÜRLER...



www.sardunya.com



SardunyaCatering



sardunyacatering