

SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ GRUBU

Süt, yoğurt, peynir, çökelek, kefir ve süt ile yapılan tatlılar süt grubuna girer. Bu grup; yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B1(tiamin), B2 (riboflavin), B6, B12 ve niyasin olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır. Bu ürünler, kalsiyumdan zengin olmaları nedeniyle özellikle çocuk ve adölesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesinde; yetişkinlerde ise kalp-damar hastalıkları, inme, yüksek tansiyon, Tip II diyabet, osteoporoz, kolon kanserinden korunmada önemlidir. A, D, E ve K vitaminleri süt yağında bulunur.



Bu gruptan her gün;

*Çocukların, adölesan dönemi gençlerin, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 2-4 porsiyon

*Yetişkin bireylerin 3 porsiyon tüketmeleri gerekir.

Süt grubu besinlerin bir porsiyonu;

Bir orta boy kupa süt (240 mL)

Bir orta boy kupa yoğurt (200-240 mL)

İki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir (40-60 g)

Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et



YETERLİ VE DENGELİ BESLENME NEDİR?

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna "yeterli ve dengeli beslenme" denir. Vücut ağırlığının denetimi için; yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile sürdürülen bir yaşam biçimi oldukça önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenme için beş temel besin grubunda yer alan besinler her öğünde yeterli miktarda tüketilmelidir.



BESLENME DOSTU OKUL

Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et



Altındağ Piri Reis İlkokulu, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması amacıyla hayata geçirilen "Beslenme Dostu Okul" projesini destekleyerek, tüm paydaşlarını bu konuda bilinçlendirmeyi hedeflemektedir.

Ayhan IRMAK
Okul Müdürü

Telefon: (312) 5040056

EKMEK ve TAHIL GRUBU

Bu grup; ekmek, pirinç, makarna, erişte, kuskus, bulgur, yulaf, arpa ve kahvaltılık tahılları içerir. Tam tahıllar demir, magnezyum, selenyum, B vitaminleri ve diyet posası (lifi) gibi besin öğelerinin kaynağıdır. Ekmek tüketirken lifi yüksek olan tam tahıl unlarından veya karışık tam tahıl unlarından mayalandırılarak yapılanlar tercih edilmelidir.

Bu gruptan her gün;

* Çocukların 2,5-5 porsiyon

* Yetişkin ve adolesanların 3-8 porsiyon tüketmeleri gerekir.



Ekmek ve tahıl grubu besinlerin bir porsiyonu;

2 ince dilim ekmek (50 g),

4-5 yemek kaşığı makarna (75 g pişmiş),

4-5 yemek kaşığı bulgur veya pirinç (90 g pişmiş) kahvaltılık tahıl

gevreği yaklaşık 30 g veya 1 kupa

ET - YUMURTA - KURUBAKLAGİLLER ve YAĞLI TOHURLAR GRUBU

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek ve ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar bu grupta yer alır. Bu grup; iyi kaliteli protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum gibi mineraller ile B1, B6, B12 ve A vitamini kaynağıdır. Sağlıklı bireyler et tüketmedikleri günlerde, haftada 3-4 kez, kalp-damar hastaları haftada 1-2 kez yumurta tüketilebilir.

Bu gruptan her gün;

*Yetişkin ve adolesanların günde 2.5-3 porsiyon tüketmeleri gerekir.



Bu gruptaki besinlerin bir porsiyonu;

Kırmızı et ve tavuk-pişişmiş 3-4 ızgara köfte veya 1 el ayası kadar (80 g.)

Balık-pişişmiş (150 g.)

Yumurta(100gr.) 2 küçük boy

Kurubaklagiller-pişişmiş 8-10 yemek kaşığı (130 g),

Fındık 30 adet/1 avuç (30 g.)

Ceviz 4 adet (30 g.)

SIVI ALIMI

Su ve diğer içecekler vücut su dengesinin korunmasında önemlidir. Vücudun su dengesi; solunum yoluyla, idrarla, terle ve dışkıyla su kaybının, içecekler ve yiyeceklerle alınan su miktarları ile yerine konması ile sağlanır. Günlük 2-2,5 litre sıvı ihtiyacının 1,5-2 litresi sudan gelmelidir (1,5-2 litre su=8-10 bardak su).



SAĞLIKLI YEMEK TABAĞI

Sağlıklı yaşam biçimi için besin gruplarına göre tabak modeli geliştirilmiştir. "Sağlıklı Yemek Tabağı"nda beş besin grubu yer almalıdır. Hedef; her öğünde oluşturulacak tabakta her besin grubundan bir besinin yer alması ve tüketilmesidir. Her öğünde tabağın yanında su yer almalıdır. Günlük beslenmede zeytinyağının yer alması, aktif yaşamın desteklenmesi sağlıklı yaşam biçiminin tamamlayıcısı olarak önem taşımaktadır.