



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

Yeterli ve Dengeli Beslenelim Hareket Edelim Sağlıklı Büyüyalım - İlkokul -



Beslenme nedir?

Beslenme; büyümemiz, yaşamı sürdürebilmemiz ve sağlığımızı korumamız için besinleri kullanmaktır 😊



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

Yeterli ve Dengeli Beslenme nedir?

Vücudumuzun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan **enerji** ve **besin öğelerini yeterli miktarlarda** almaktır 😍



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

Yeterli ve Dengeli Beslenme sağlığın temelidir

Yeterli ve dengeli beslenen kişiler;

- Sağlıklı büyürler,
- Çeşitli ve zengin beslenmiş olurlar,
- Enerjik olurlar,
- Yaratıcı ve üretken olurlar,
- Hasta olduklarında iyileşmeleri daha kısa sürer



Besinlerimizi tanıyalım

Besinlerimizi 5 grupta toplarız;

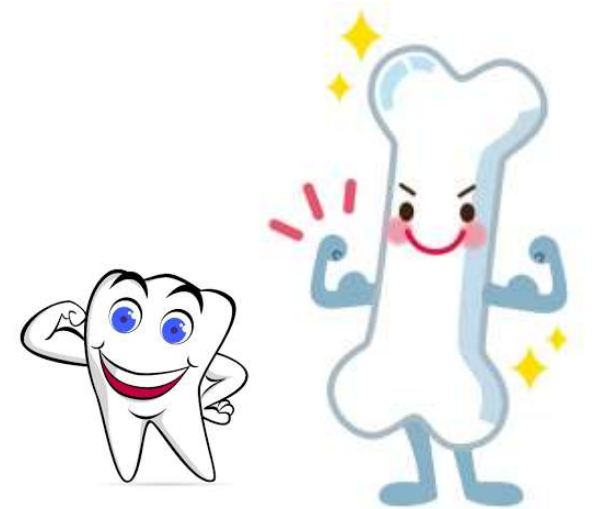
1. Süt ve ürünleri grubu
2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu
3. Sebzeler grubu
4. Meyveler grubu
5. Ekmek ve tahıllar grubu



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

1. Süt ve ürünleri grubu

- Süt
- Yoğurt
- Peynirler (beyaz peynir, kaşar peynir gibi)
- Ayran
- Kefir
- Sütü tatlılar (sütlaç, dondurma gibi)



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

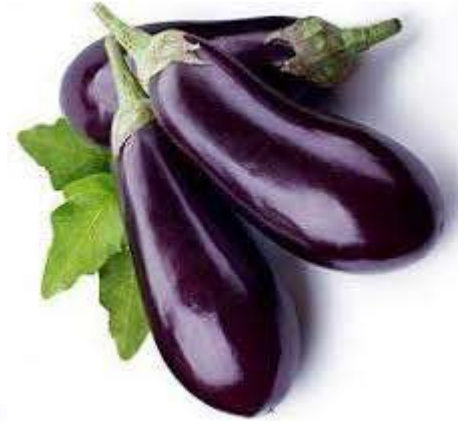
2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu

- Et
- Tavuk
- Balık
- Yumurta
- Kurubaklagiller (mercimek, fasulye, nohut gibi)
- Yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem gibi)



3. Sebzeleler grubu

Tüm sebzeler 😊



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

4. Meyveler grubu

Tüm meyveler 😊



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

5. Ekmek ve tahıllar grubu

- Ekmekler
- Tahıllar (bulgur, pirinç gibi)
- Makarna, erişte gibi



Öğünlerimizi öğrenelim

- **Ana öğünlerimiz;**

- Sabah kahvaltısı
- Öğlen yemeği
- Akşam yemeğidir.



- **Ara öğünlerimiz;**

- Sabah ve öğle arasındaki ara öğün **kuşluk**
***beslenme saati!**
- Öğle ve akşam yemeği arasındaki ara öğün
ikindi



Öğünlerimiz



Yeterli ve dengeli beslenmek
için
öğünlerimizi hiç atlamadan
tüketmeliyiz!



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Unutmayın! Kahvaltı bizi mutlu yapar

Günün en önemli öğünü sabah
kahvaltısıdır 😍



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

Unutmayın! Kahvaltı bizi mutlu yapar

😊 Kahvaltı yapmak güne enerjik başlamamızı sağlar

😊 Okul başarımızı artırır

😊 Arkadaşlarımız, ailemiz ve öğretmenimizle ilişkimizi olumlu etkiler



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

Su içmeyi de unutmayalım!

Vücudumuzun çalışmasının aksamaması için

her gün kaybettiğimiz kadar sıvı almalıyız

İhtiyacımız olan sıvının çoğunluğunu su ve diğer içeceklerden (yaklaşık 1 - 1.5 litre) sağlarız



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

Sağlıklı Yemek Tabakı

Ekmek ve tahıllar
grubu



Su

Taze sebzeler
grubu



Süt ve ürünleri
grubu

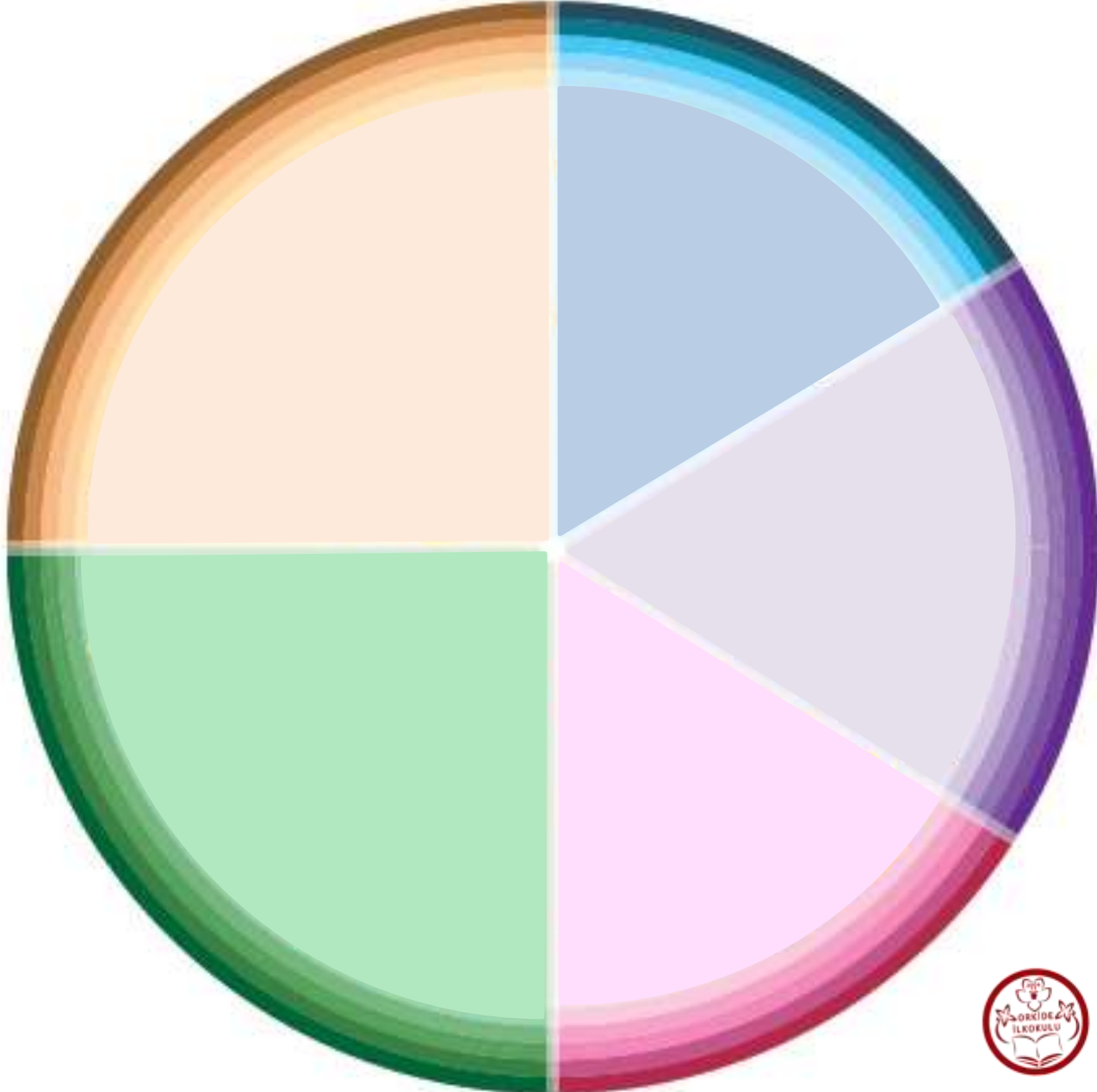
Et ve ürünleri,
tavuk, balık,
yumurta, kuru
baklagiller ile
yağlı tohumlar
grubu

Taze meyveler
grubu



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

Sağlıklı Yemek Tabağımızı Hazırlayalım



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

Unutmadan!

Yemeklerimizi sofrada yiyelim
bilgisayar, televizyon, tablet vb.
ekran önünde yemek yemeyelim



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

Oyun oynayalım, hareket edelim!



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

Spor yapalım, hareket edelim!



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

**Dinlenmek ve sağlıklı büyümek için
yeterli uyku çok önemlidir**

**UYKU SAATİMİZ GELDİĞİNDE
UYUMALIYIZ**



ORKİDE İLKOKULU
SAĐLIKLIL BESLENİYOR.

Yeterli ve Dengeli Beslenelim Hareket Edelim Sağlıklı Büyüyelim



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.



ORKİDE İLKOKULU
SAGLIKLI BESLENİYOR.

KAYNAK: <https://hsgm.saglik.gov.tr>

HAZIRLAYAN : M.Yaşar TEKİNSAV