



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;

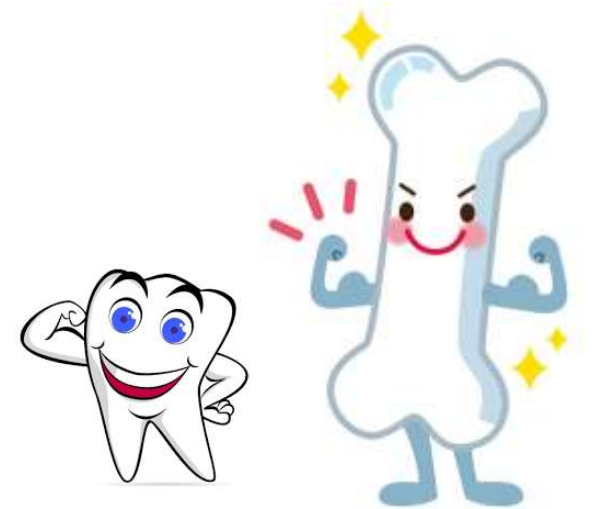
1. Süt ve ürünleri grubu
2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu
3. Sebzeler grubu
4. Meyveler grubu
5. Ekmek ve tahıllar grubu



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)



ORKİDE İLKOKULU  
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

# 3. Sebzeler grubu

Tüm sebzeler 😊



ORKİDE İLKOKULU  
SAĞLIKLI BESLENİYOR.



# 4. Meyveler grubu

Tüm meyveler 😊



ÖRKİDE İLKOKULU  
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

# 5. Ekmek ve tahıllar grubu

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



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# 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

😊 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

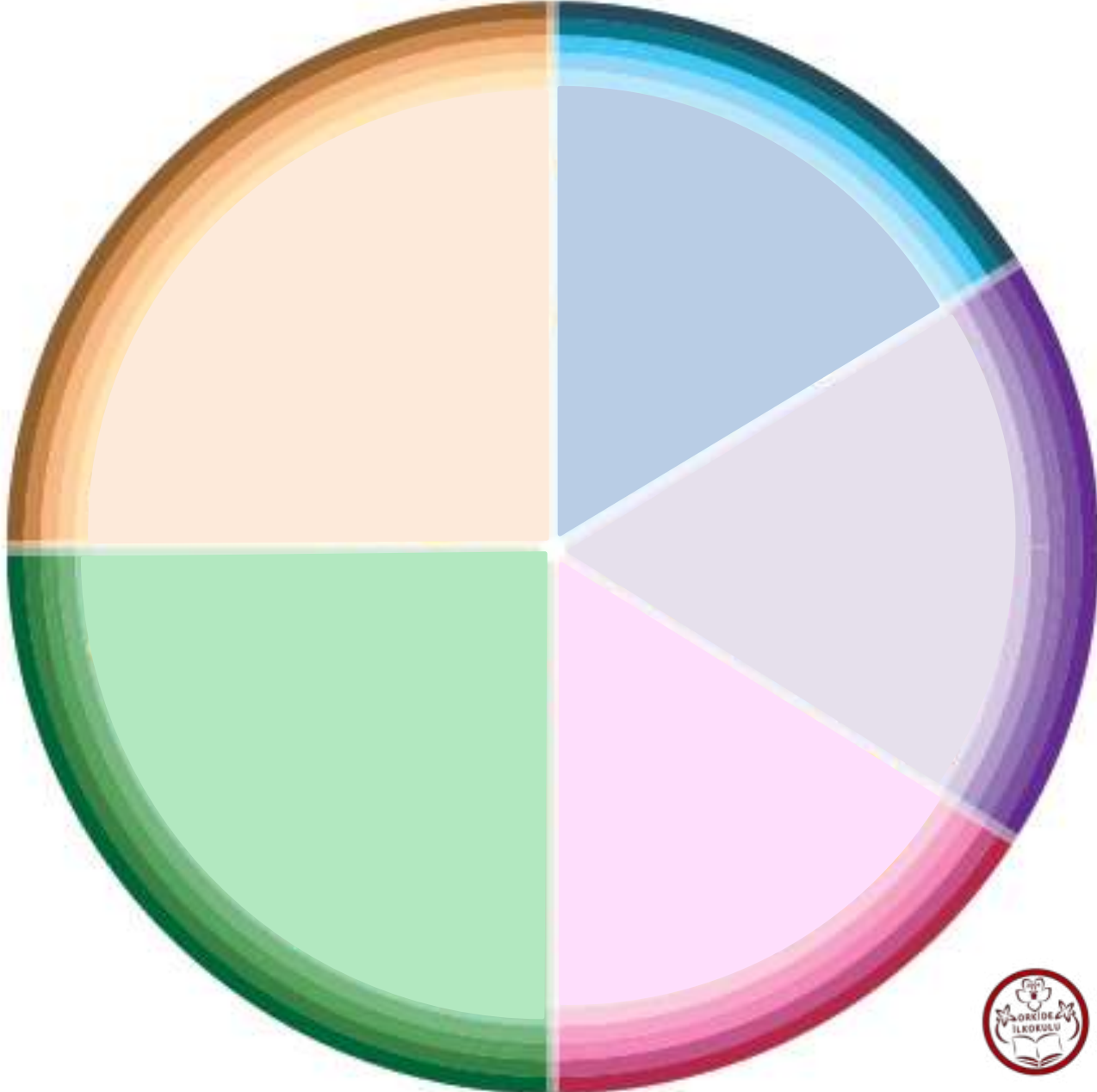
Taze meyveler  
grubu



ORKİDE İLKOKULU  
SAĞLIKLI BESLENİYOR.



# Sağlıklı Yemek Tabağımızı Hazırlayalım



ORKİDE İLKOKULU  
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

# Unutmadan!

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



ÖRKİDE 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  
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

# Yeterli ve Dengeli Beslenelim Hareket Edelim Sağlıklı Büyüyalım



ORKİDE İLKOKULU  
SAĞLIKLI BESLENİYOR.



*ORKİDE İLKOKULU*  
*SAGLIKLI BESLENİYOR.*

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

HAZIRLAYAN : M.Yaşar TEKİNSAV