



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# Yeterli ve Dengeli Beslenelim Hareket Edelim Sağlıklı Büyüyelim - İlkokul -



# Beslenme nedir?

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



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# Yeterli ve Dengeli Beslenme nedir?

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



# 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;

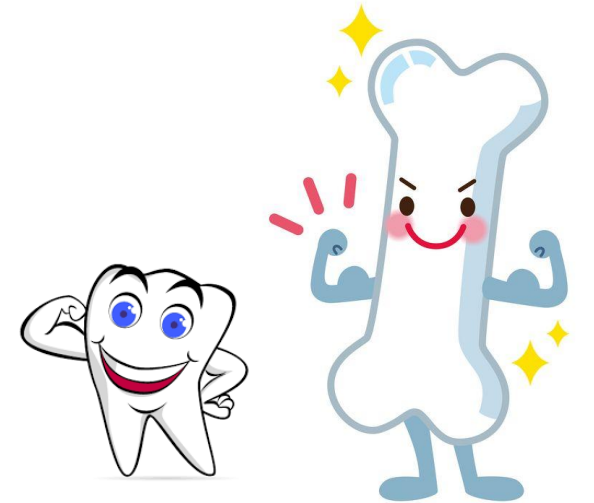
1. Süt ve ürünleri grubu
2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu
3. Sebzeler grubu
4. Meyveler grubu
5. Ekmek ve tahıllar grubu





# 1. Süt ve ürünleri grubu

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



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

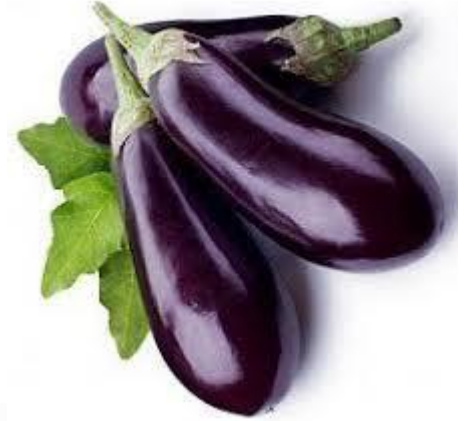
- Et
- Tavuk
- Balık
- Yumurta
- Kurubaklagiller (mercimek, fasulye, nohut gibi)
- Yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem gibi)



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# 3. Sebzeler grubu

Tüm sebzeler 😊



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE



# 4. Meyveler grubu

Tüm meyveler 😊



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# 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!

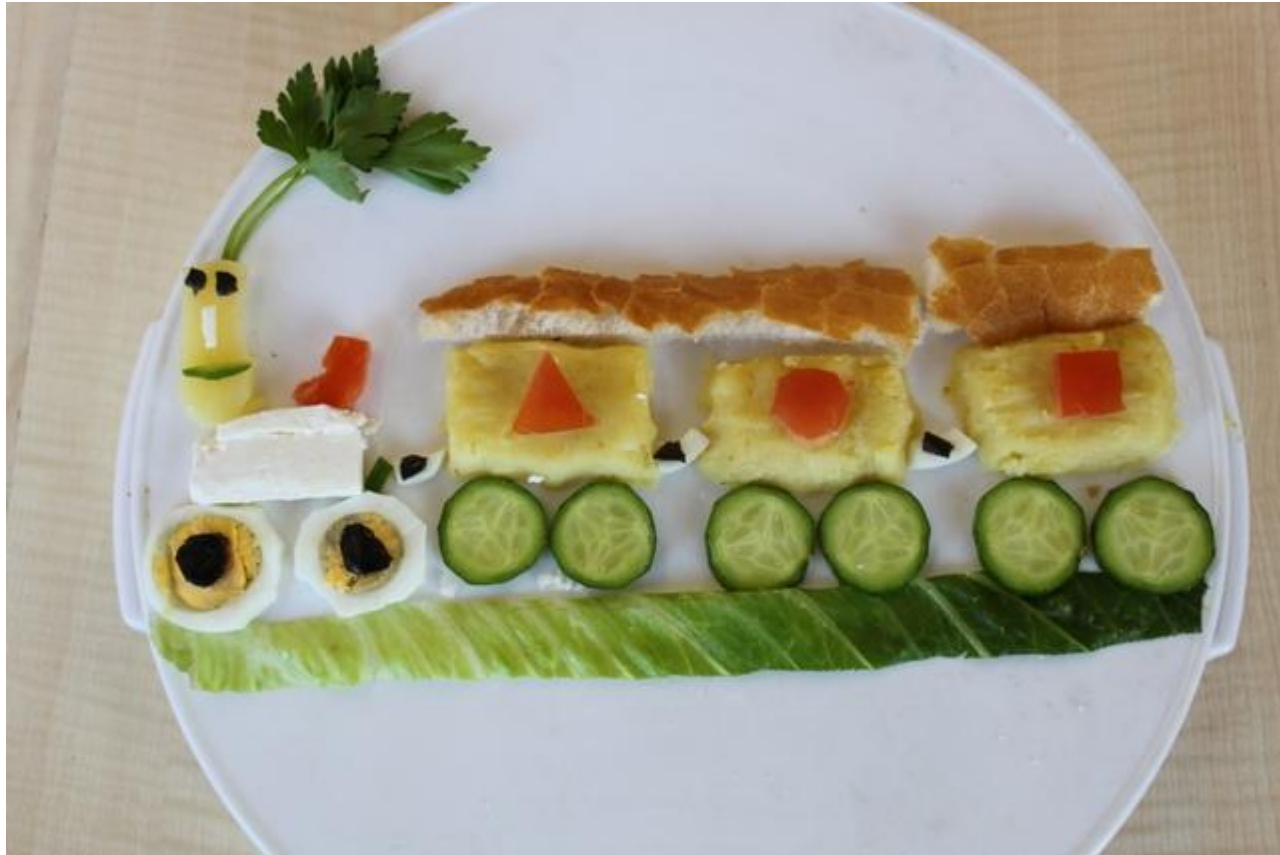


Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE



Unutmayın! Kahvaltı bizi mutlu yapar

Günün en önemli öğünü sabah  
kahvaltısıdır 😍



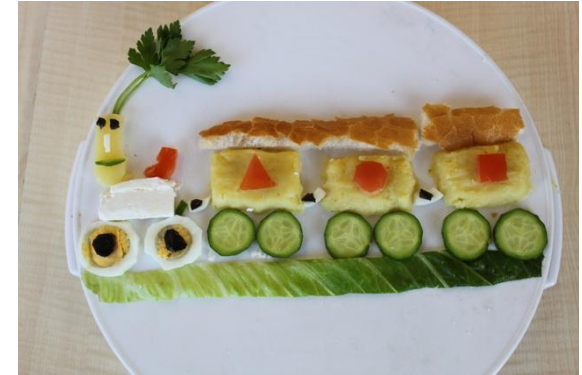
Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# Unutmayın! Kahvaltı bizi mutlu yapar

😊 Kahvaltı yapmak güne enerjik başlamamızı sağlar

😊 Okul başarımızı artırır

😊 Arkadaşlarımız, ailemiz ve öğretmenimizle ilişkimizi olumlu etkiler



# Su içmeyi de unutmamalıyım!

Vücudumuzun çalışmasının aksamaması için  
her gün kaybettiğimiz kadar sıvı almalıyız  
İhtiyacımız olan sıvının çoğunluğunu su ve diğer  
içeceklerden (yaklaşık 1 - 1.5 litre) sağlarız



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# Sağlıklı Yemek Tabakı

**Ekmek ve tahıllar grubu**



**Su**

**Taze sebzeler grubu**

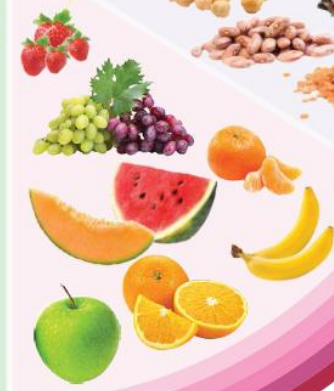


**Süt ve ürünleri grubu**



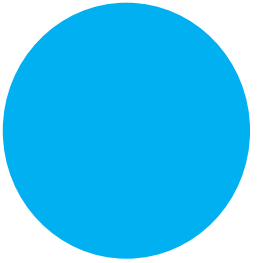
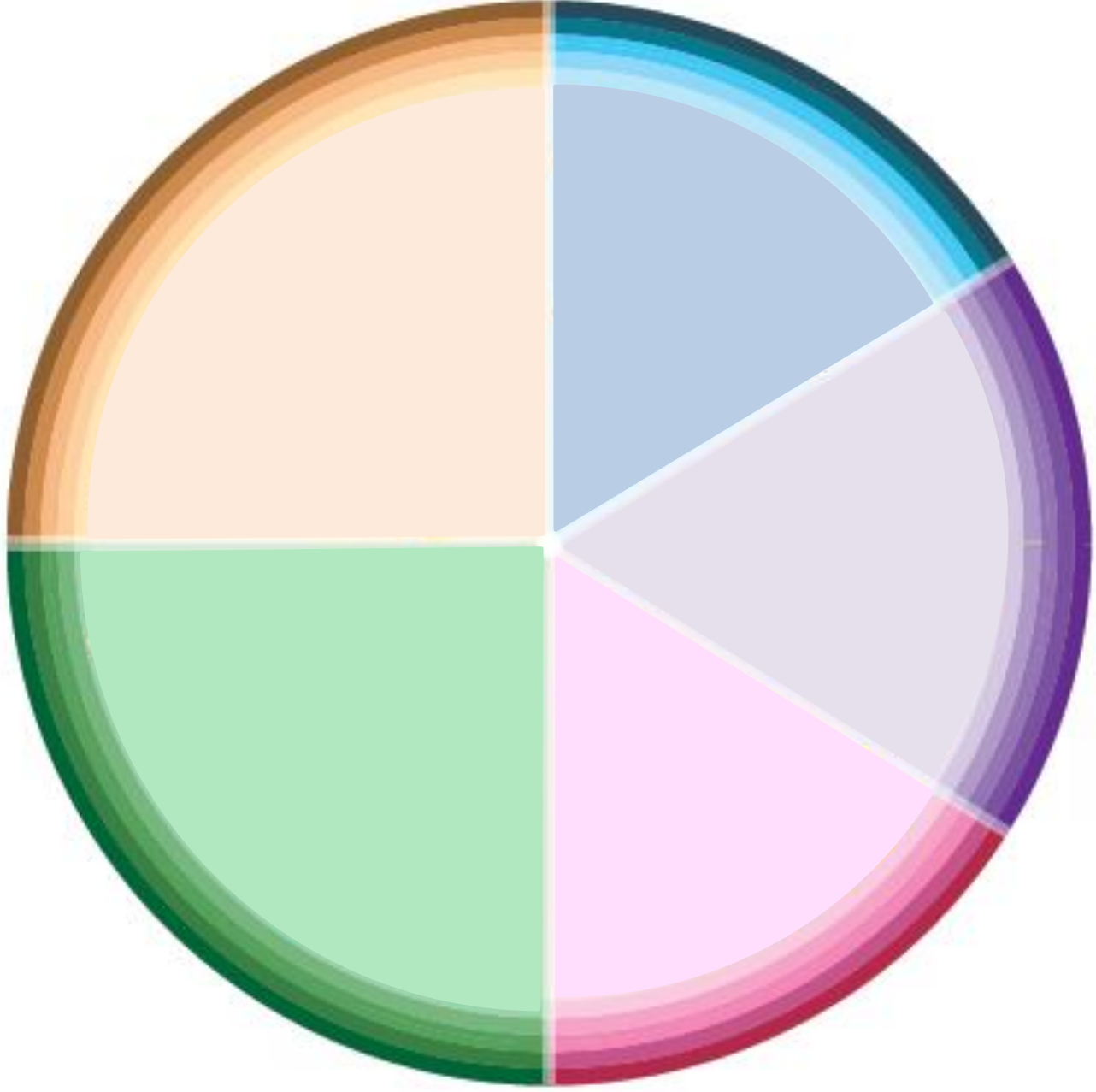
**Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu**

**Taze meyveler grubu**





# Sağlıklı Yemek Tabağımızı Hazırlayalım



# Unutmadan!

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





# Oyun oynayalım, hareket edelim!



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE



# Spor yapalım, hareket edelim!



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE



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

**UYKU SAATİMİZ GELDİĞİNDE  
UYUMALIYIZ**



Sağlıklı Beslenen  
Aktif ğrencilerle  
**BYEN TÜRKİYE**

# Yeterli ve Dengeli Beslenelim Hareket Edelim Sağlıklı Büyüyelim



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Materyali Hazırlayanlar  
(Soyadına göre alfabetik sıra ile)

Prof. Dr. Berrin AKMAN

Dyt. H. Berna KARAKAŞ

Öğr. Gör. Dr. Asiye UĞRAŞ DİKMEN

Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN