



## bana kahvaltını söyle, sana nasıl bir gün geçireceğini söyleyeyim

Her sabah güne; vücudunuza en ufak bir zarar vermeyen bir “doping” olarak başlamayı kim istemez? Peki Nasıl olacak? Kolay! Sağlam bir kahvaltı, size bu etkiyi sağlayacaktır. Üstelik öyle “kuş sütünün eksik olmadığı” bir sofraya filan da ihtiyacınız yok. Dengeli ve mütevazı bir kahvaltı sofrası bile öğrenciyse okulda, çalışıyorsanız işte size kolaylıkla “süperman” moduna geçirecektir. Algılama, sonuç çıkarma, hafızada tutma ve problem çözme becerilerinde “sıkı bir kahvaltı”nın etkisini bilen bilir, bilmeyen de “Nasıl? Anlayamadım... Hatırlayamadım!” gibi lafları peş peşe sıralar.

## Anneme reklamcı olduğumu söylemeyin, o beni fast foodta sağlıklı yiyecekler satıyorum sanıyor

Şöyle bir reklam düşünün: “Bizim ürünlerimiz önceden hazırlandığı ve uzun süre bekletildikleri için içinde yağ, şeker ve tuz oranları alabildiğine yüksek, vitamin ve mineral içerikleri ise alabildiğine düşüktür. Aynı zamanda fazla kalori ve vücuda zararlı katkı maddeleri de ürünlerimizde bolca mevcuttur. Üretim zincirimiz gereği biz; daima taze olması gereken süt, ayran, limonata ya da meyve sularını değil kolalı içecekleri ya da yukarıdakilerin katkı olanlarını satırız. Aman bize gelmezlik yapmayın!” Saçma di mi Tercih sizin...

## nasıl beslenmeliyiz



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



# “Adealinizdeki” kiloda mısınız?

“Ay, ne şişman kız!” “Şuna bak, üflesen uçacak!” Eski alışkanlıklarınızı bırakın. Belki anneniz ya da dedeniz gördükleri kişileri bu tip ifadelerle anlatmakta mazurdurlar. Ama şimdi devir, hesap devri. Kilolu olup olmadığınızı başkaları “göz kararıyla” değil, siz hesapla- kitapla belirleyin. Yapacağınız şey çok basit: Bir kâğıda ağırlığınızı “kg” cinsinden yazın, onu “metre” cinsinden yazdığınız boyunuzun “karesi” ne bölün. Çıkan rakam 20’nin altında ise “zayıf”, 20-25 arası “normal”, 25-30 arası “hafif şişman”, 30-40 arası “şişman” 40 üzeri ağır şişman”sınız.

62.5 kg

1.7m<sup>2</sup>

21,62

## hayat yolunda depoyu fullemeli

Hayal kuralım... Pırl pırl rengi, göz alıcı aksesuarıyla yollara atılmak için zor zapt edilen bir spor otomobil... Şimdi de hayalimizde “küçük bir eksiklik” olsun. Bu güzel otomobilin benzini yok! Uzayıp giden yollarda böylesi spor bir otomobil ne ise hayat yolunda da gençlik o! Önde , atak, güçlü, öncü olmanın karşılığı olan gençlikte enerji ve besin öğelerine gereksinimin en üst düzeyde olduğunu bilmek, hayat yolunda geride kalmamanın temel şartı. isteyen bu yarışta geri kalabilir, tabi bir şartla; kendisini geçip gidenlerin ardından bakıp kalmayı içine sindirebileceklerse.... (iki figür, biri çelimsiz, diğeri gürbüz, “ fişek” gibi geçip gidiyor!)

## üçü de bembeyaz

## ne kadar tüketsek az

Yukarıda kelime grubunu rahatlıkla “hayatın tekerlemesi” sayabilirsiniz. İnek, koyun ve manda üçlüsünün insanlığa armağan ettiği en güzel besinlerden birisi olan süt ve onun türevleri olan yoğurtla peynir, sağlıklı bir hayatın da “a b c” si. Günde en az iki su bardağı süt, iki kibrit kutusu kadar olsun peynir ve hiç olmadı birkaç kaşık yoğurt yiyen, kolaylıkla şöyle haykırabilir: “ hey kim korkar mikroplardan?”

## tavuktan yumurta, yumurtadan sağlık

Dünya kadar eski bilmece: “ yumurta mı tavuktan, tavuk mu yumurtadan” Heyecanlanmayın, ne yazık ki elinizdeki broşürde de bu eski sorunun cevabı yok. Cevabı bilinen soru ve cevabı ise şu: “Yumurta vazgeçilmez midir?” Evet, evet, evet! Hem de günde en az bir porsiyon alınacak kadar.

## açlık iyidir ama bu kadarı değil

Çıtır bir simit, kağıt helva, stadyum köftesi... Bu saydıklarımızın “ kendine özgü lezzetlerini” çok az insan inkar edebilir, tıpkı sağlıklı olduklarını da çok az kimsenin iddia edebileceği gibi... Kimse bizden, bu zevklerimizden vazgeçmemizi istemiyor ancak açıkta satılan yiyeceklerin daha sağlıklı olan denklemlerini bulmak da o kadar zor değil.

## ve diğerleri...

Elbette sağlıklı bir beslenmenin gerekleri yukarıdakilerle sınırlı değil. Et, tavuk, balık ile kuru baklagiller günde en az iki porsiyon, sebze meyve grubu günde en az üç porsiyon, ekmek ve tahıl grubu da günde 3-5 porsiyon tüketildiği takdirde “ sağlıklı beslenme” nin olmazsa olmaz şartları yerine getirilmiş olur.