



T.C. Sağlık Bakanlığı

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu

I. Okul Sağlığı ve Beslenme Dostu Okul Sempozyumu

28-29 Kasım 2016, ANKARA



Okul Öncesi ve Okul Çocuğunun Beslenmesi

Prof.Dr.Muazzez Garipağaoğlu
İstanbul Medipol Üniversitesi



SAĞLIKLIYIM
SAĞLIKLI BESLENİYORUM

SUNUM AKIŐI

- Çocuklarda beslenmenin önemi
- Çocukluk döneminde büyüme
- Enerji ve besin öğeleri gereksinimleri
- Çocuklar için beslenme önerileri

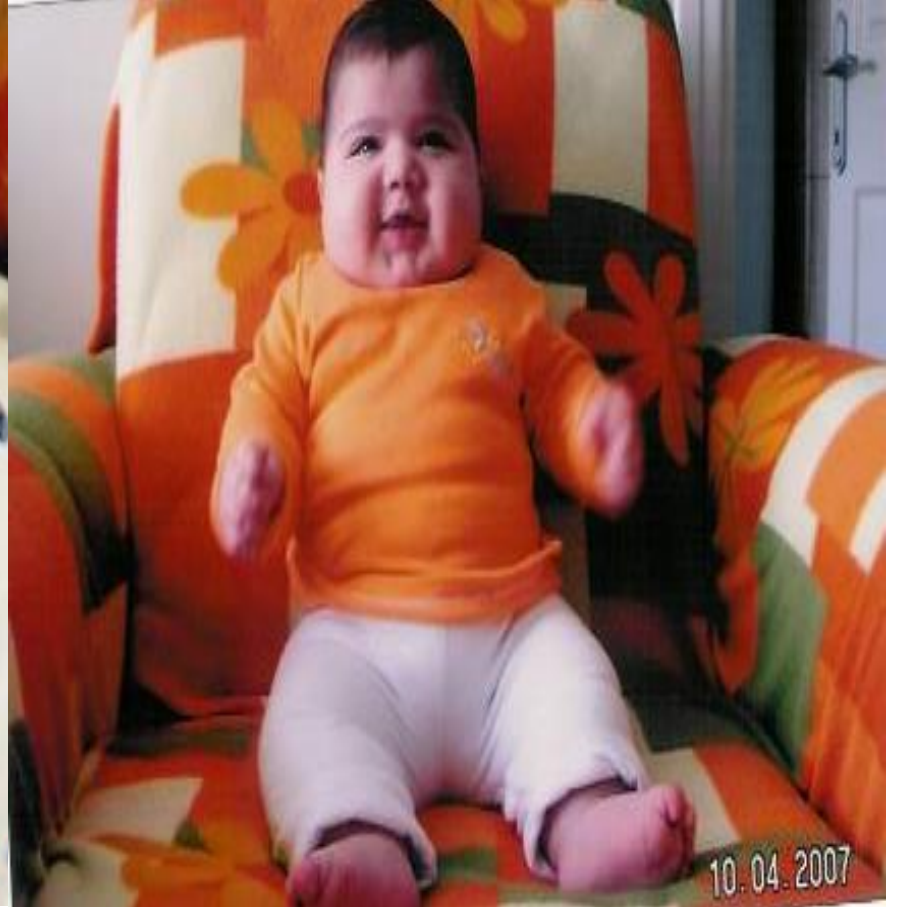


Çocukluk yıllarında

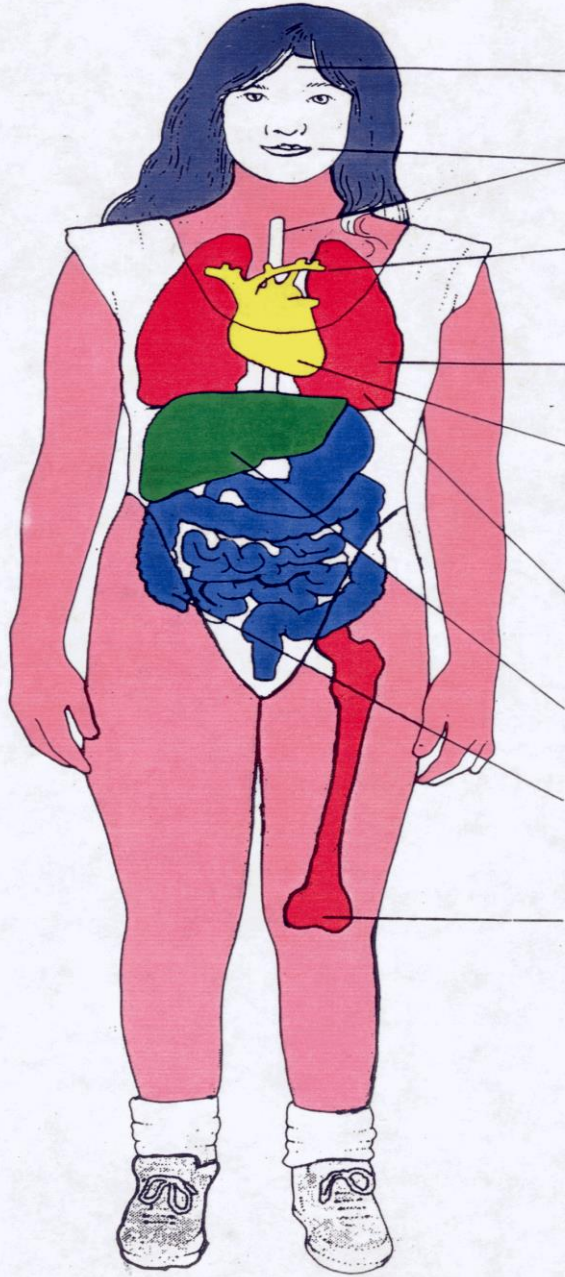
- Neden sağlıklı ya da
- Optimal beslenme?



Doğumda



Beşinci ayda



Stres
Kafein (↑)

Ağız,özefagus kanseri
Alkol (↑)

Yüksek kan basıncı
Tuz (↑)
Alkol (↑)

Akciğer Kanseri
Beta karoten (↓)

Kalp Hastalıkları
Doymuş yağ (↑)
Kolesterol (↑)
Diyet posası (↓)

Meme Kanseri
Alkol (↑)
Diyet yağı (↑)

Karaciğer Hastalıkları
Alkol (↑)

Kolon Kanseri
Diyet yağı (↑)
Diyet posası (↓)

Osteoporosis
Kalsiyum (↓)

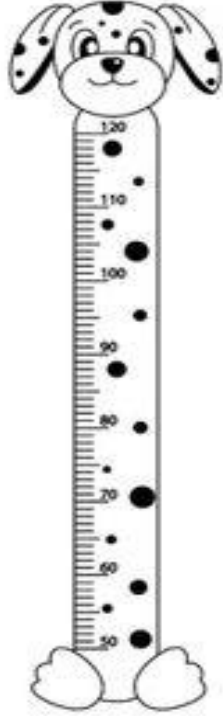
Neden Sağlıklı Beslenme?

Çocuklarda Beslenmenin Amacı

- Optimal fiziksel gelişimi sağlamak
- Optimal bilişsel gelişimi sağlamak
- Sağlıklı vücut ağırlığını korumak
- Yemekten zevk almak
- Doğru beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile kronik hastalıkların riskini azaltmak

J Acad Nutr Diet 2014, 114:1257-1276

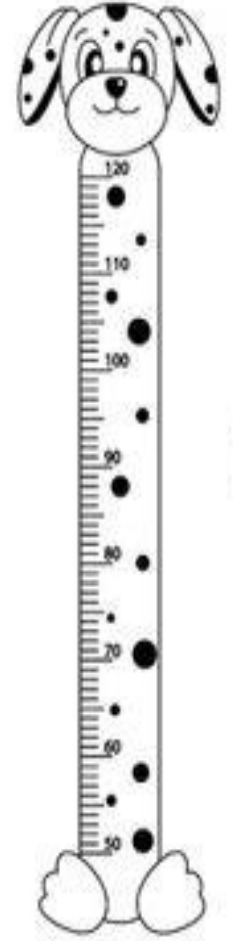
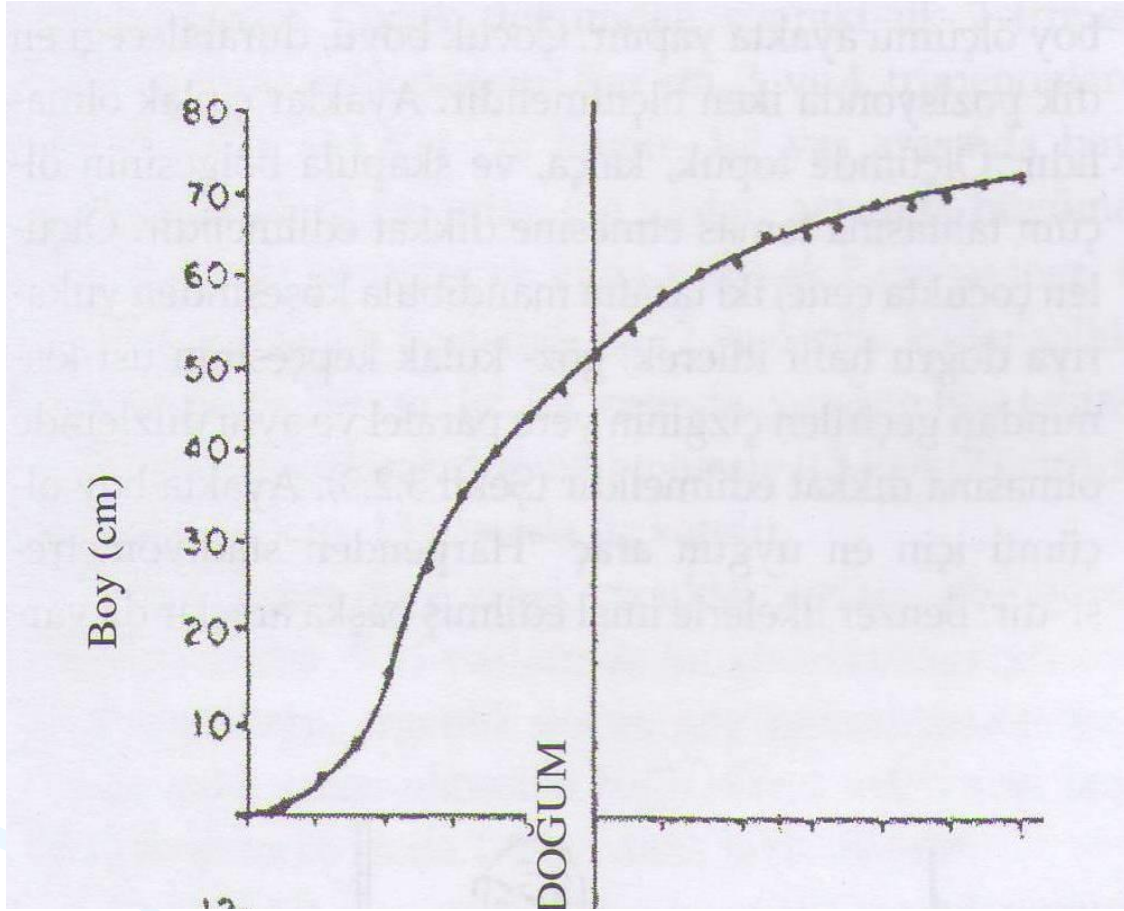
Çocukluk döneminde büyüme



Boy uzaması

Intrauterin dönemde en hızlıdır (50cm)

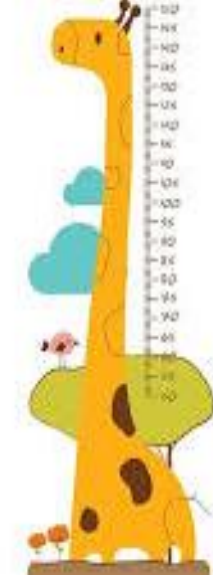




Doğum öncesi ve doğum sonrası büyüme

Boy uzaması

- 0-1 yaş 25 cm
- 1-2 yaş 10-12cm
- 2-10 yaş döneminde ise 6cm/yıl



Okul öncesi dönem (2-5 yaş)

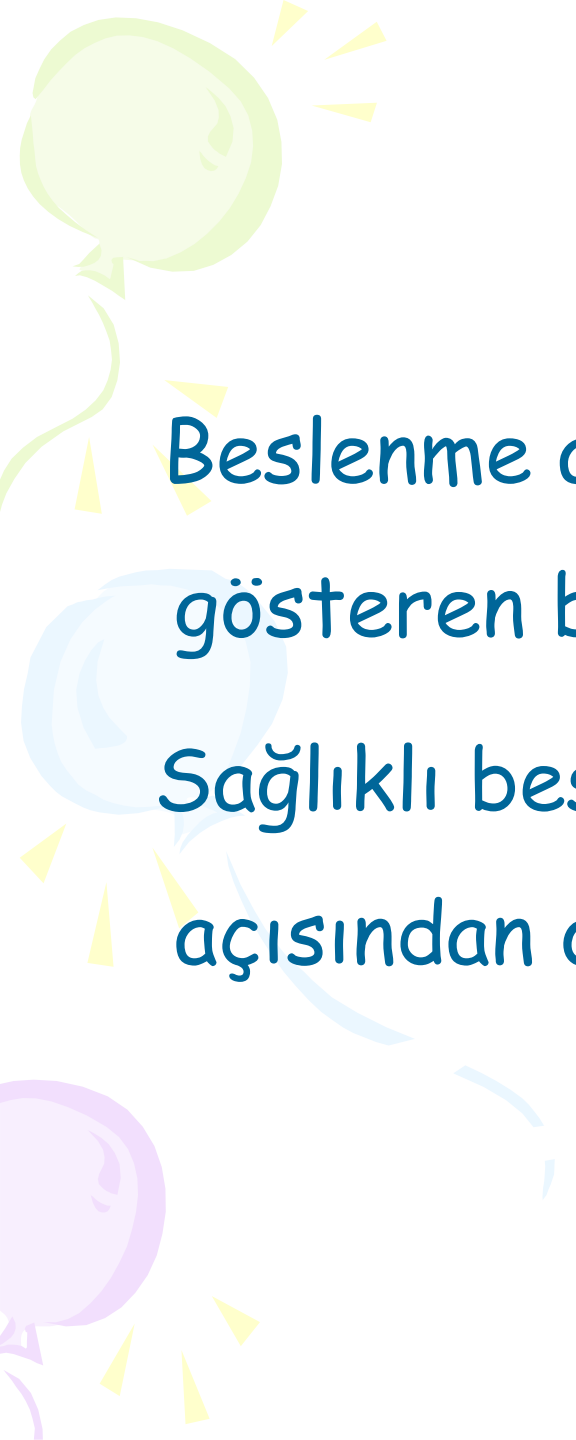
- Bebeklikten çocukluk dönemine,
- Süte, mamaya dayalı bir beslenmeden erişkin tipi beslenme alışkanlığına geçiş sürecidir.

A decorative background featuring a green balloon in the top left, a blue balloon in the middle left, and a purple balloon in the bottom left. Yellow streamers and triangular shapes are scattered around the balloons.

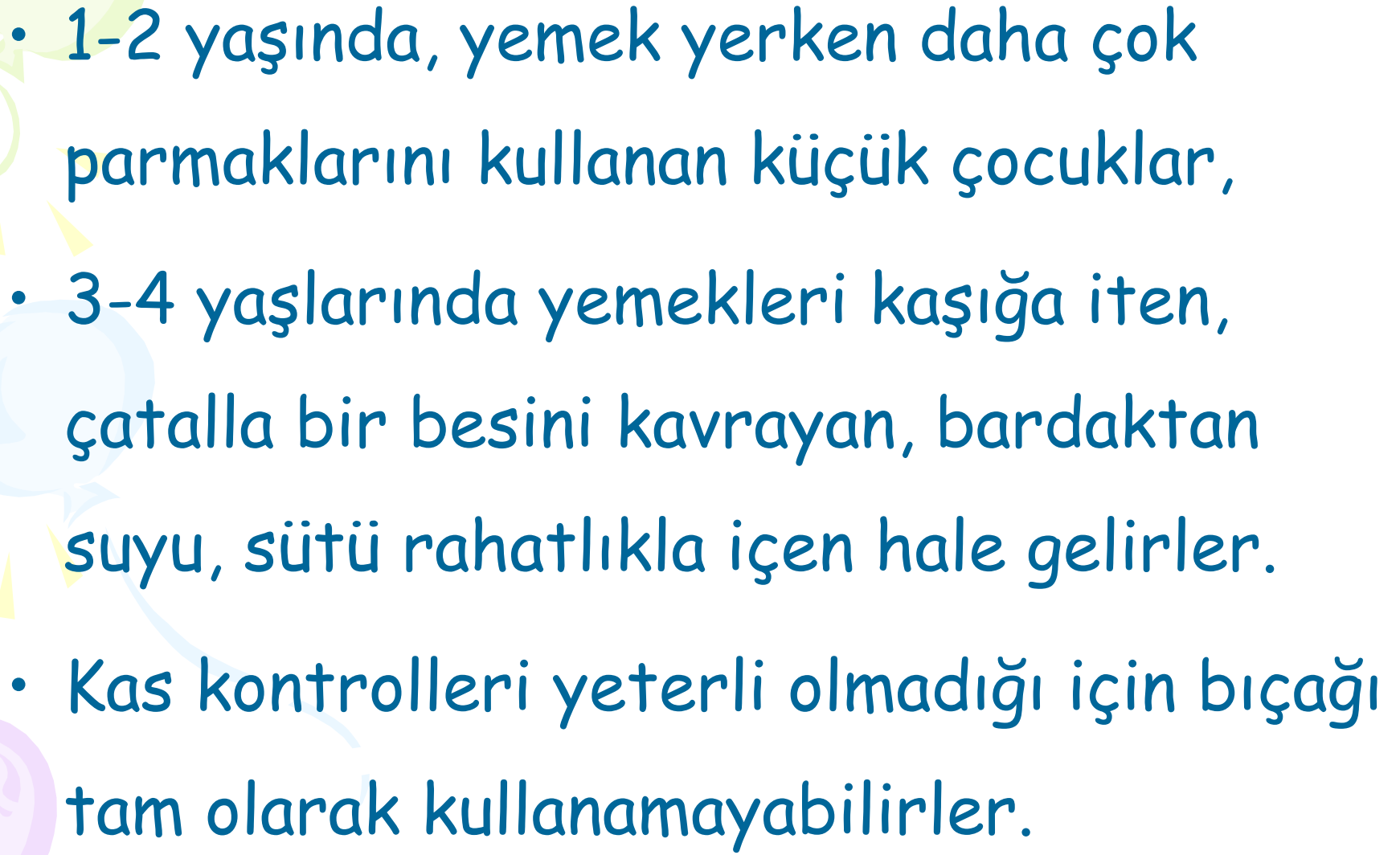
Okul öncesi dönemin başında çocuklar,

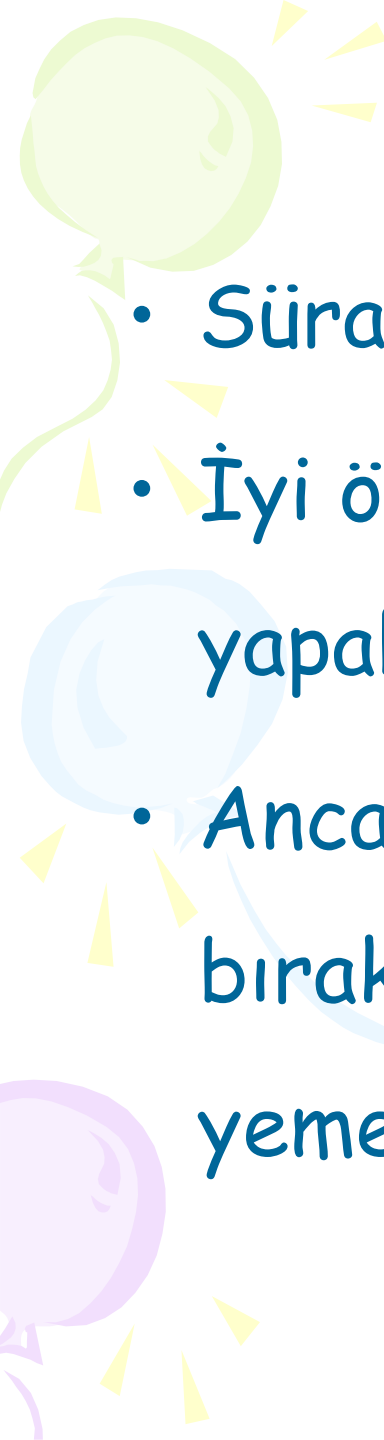
Tam olarak başkalarına bağımlı ve sınırlı türden besinler tüketirken,

Aynı dönemin sonunda tam olarak bağımsız, farklı türden besinleri tüketir hale gelirler.

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a green one at the top, a light blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon is attached to a streamer and has several small yellow triangular shapes around it, resembling confetti or streamer ends.

Beslenme açısından oldukça değişkenlik gösteren bu dönem, Sağlıklı beslenme alışkanlığının gelişmesi açısından oldukça önemlidir.

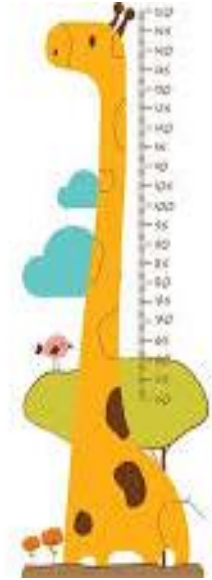
- 
- 1-2 yaşında, yemek yerken daha çok parmaklarını kullanan küçük çocuklar,
 - 3-4 yaşlarında yemekleri kaşığa iten, çatalla bir besini kavrayan, bardaktan suyu, sütü rahatlıkla içen hale gelirler.
 - Kas kontrolleri yeterli olmadığı için bıçağı tam olarak kullanamayabilirler.

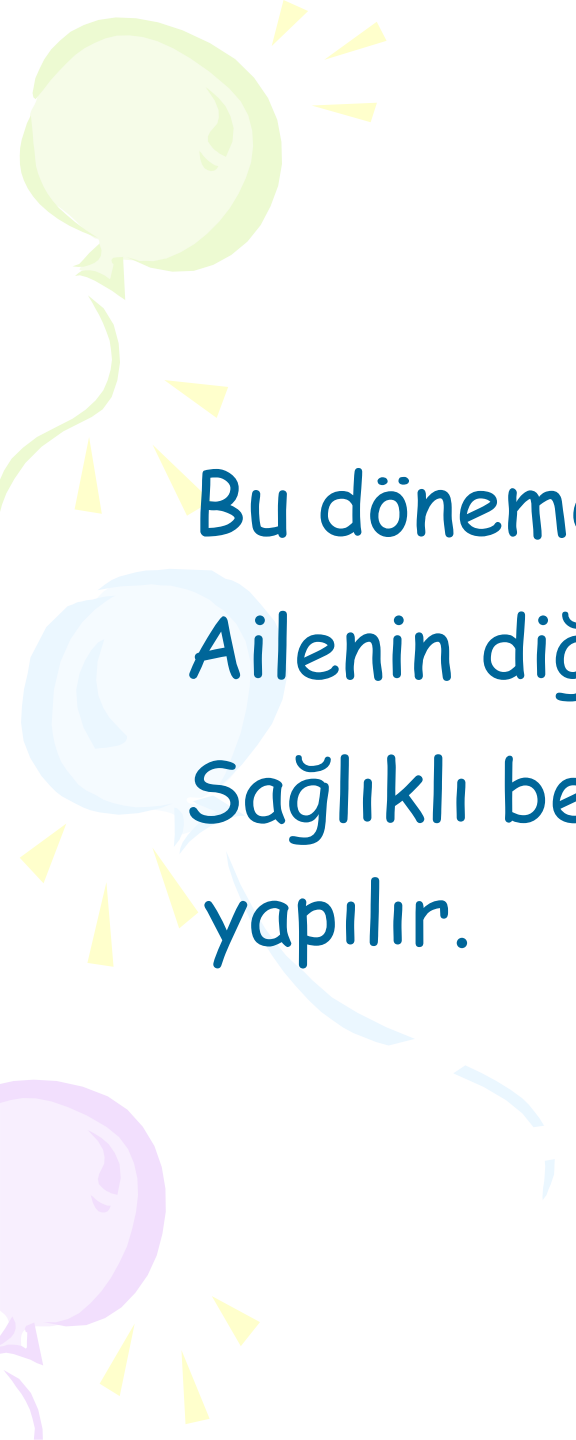
- 
- Sürahiden suyu dolduramayabilirler.
 - İyi öğretilirse, kendi yemek servislerini yapabilirler.
 - Ancak yemek servisi kendilerine bırakıldığında, çoğunlukla az alma ve az yeme eğiliminde olurlar.

Bu dönemde çocuklar

Yılda ortalama

- 2 kg ağırlık kazanır,
- 6cm kadar da uzarlar.



A decorative graphic on the left side of the page features three balloons in shades of green, blue, and purple, with yellow streamers and triangular flags trailing behind them.

Bu dönemdeki çocukların beslenmesi,
Ailenin diğer bireylerinden farklı değildir.
Sağlıklı beslenme önerileri tüm aileye
yapılır.



Ancak büyüme gelişmenin devamı açısından
besinlerin miktarları farklıdır.



Okul öncesi dönemde sık rastlanan beslenmeye ilişkin sorunlar

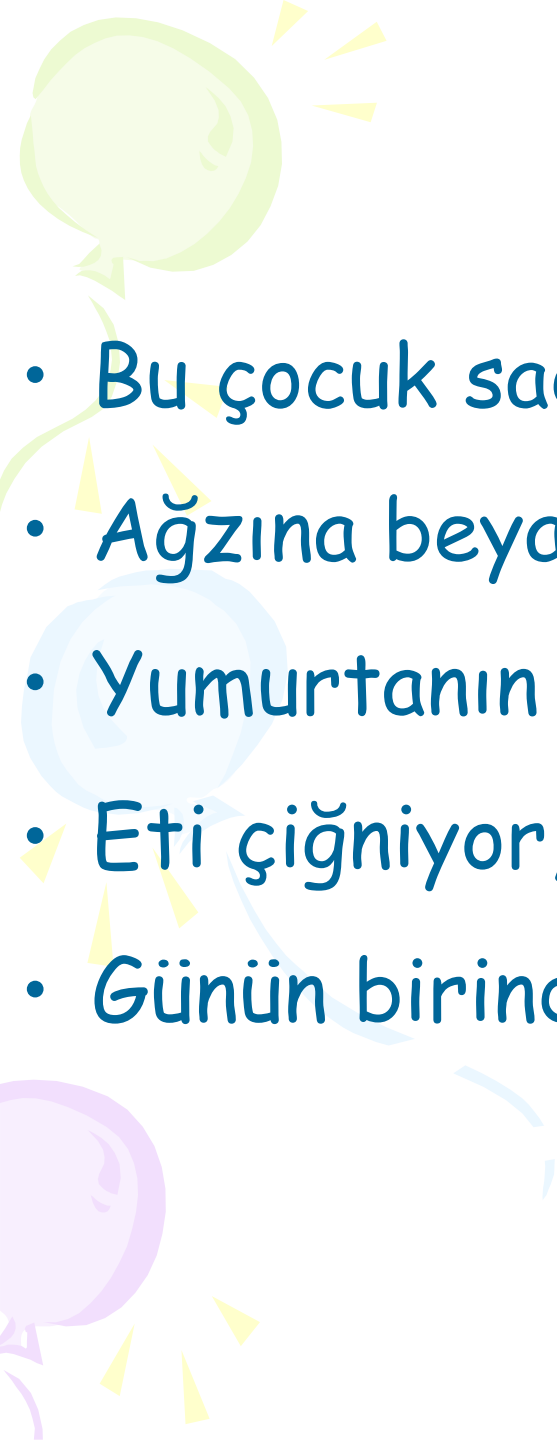
- Olumsuz yeme davranışı
- Şişmanlık
- Anemi
- Diş çürüklüğü
- Kabızlık

Olumsuz yeme davranışı

- Yemeği reddetme
- Seçici davranma
- Kusma
- Tükürme
- Başını çevirme
- Ağzında tutma
- Katı besinleri yiyememe vb





- 
- Bu çocuk sadece süt ile yaşıyor.
 - Ağızına beyaz renkli bir şey koymuyor.
 - Yumurtanın tadını bilmiyor.
 - Eti çiğniyor, tükürüyor.
 - Günün birinde acıktım lafı duyabilecek miyim?

İmdat !

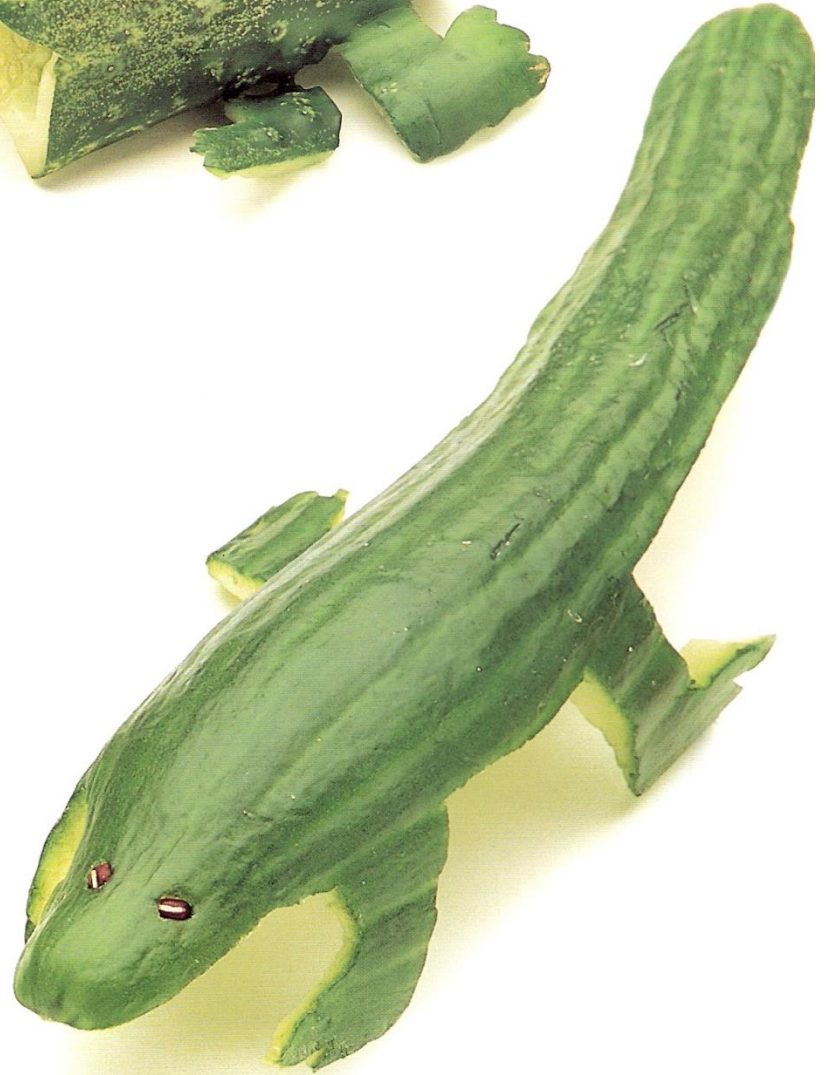
“Çocuğum zorla bir şeyler yiyor,

İştahını açacak bir şurup ya da bir ilaç yok mu?”





Besinlerle oyun





Şişmanlığın nedenleri

- Bu d6nemdeki şişmanlıktan çocuğun anne-babası ve bakımından sorumlu diğer kişiler sorumludur.
- Temelde hareketsizlik ve fazla yemek....

Okul Dönemi (6-10 yaş)





Bu dönemde çocuklar

Yılda ortalama

- 3 kg ağırlık kazanır,
- 6cm kadar da uzarlar.

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon is attached to a thin, wavy streamer. Small yellow triangular shapes are scattered around the balloons, resembling confetti or streamer details.

Geçmişle kıyaslandığında,

Okul çocuklarının beslenmesinde

bazı iyileşmelerin olduğu, örneğin

MALNÜTRİSYON ve **ANEMİ** sıklığının
azaldığı,

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a green one at the top, a blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon is attached to a streamer with several yellow triangular flags. The background is white.

Buna karşın

- Şeker, hazır meyve suları ve karbonatlı içecekleri fazla,
- Süt rnleri ile taze sebze ve meyveleri az tükettikleri,

Sonuç olarak

- Demir, kalsiyum, lif ve antioksidan vitaminleri yetersiz aldıkları,
- Beslenme kalitelerinin düşük olduğu
- Şişmanlığın hızla arttığı bildirilmektedir.



**T.C.SAĞLIK BAKANLIĞI
TÜRKİYE HALK SAĞLIĞI
KURUMU**



**T.C. MİLLİ EĞİTİM
BAKANLIĞI**



**HACETTEPE
ÜNİVERSİTESİ**

**ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTE ARAŞTIRMASI
(COSI-TR)
2013**

Avrupa çocukluk çağı obezite araştırması-COSİ

- Dünya Sağlık Örgütü'nün öncülüğünde 20 Avrupa ülkesinde yapılan çalışmaya ülkemiz de katıldı.
- Çalışma 67 ilde, 216 okulda, 7-8 yaş (2. sınıf), 5600 öğrenci üzerinde yapıldı

COSİ-SONUÇ

- Vücut ağırlığına göre zayıf ve çok zayıflık oranı: %2.3
- Boy uzunluğuna göre bodur ve ciddi bodur olan çocuk oranı: %2.4
- BKİ'ne göre hafif şişman çocuk oranı: %14.2, Şişman çocuk oranı: %8.3'tür. Toplam: 22.5

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a green one at the top, a light blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon is attached to a streamer and has several yellow triangular shapes around it, resembling confetti or streamer ends.

Malnütrisyon ve Obezite

Günümüzde tüm dünyada çocuk sağlığını, dolayısıyla halk sağlığını tehdit eden en önemli 2 beslenme sorunu.



InBody

ID	Age	Height	Weight	Gender	Date/Time
211	14.5	149cm	30.3kg	Girl	13.12.2009/19:50

KRONİK AÇLIK

Hadi vücudumun yapısını inceleyelim!

Vücudumun çoğunu oluşturan	Vücut Suyu	21.1 kg	Too little
Kaslarım gelişmiş mi?	Protein	5.6 kg	Too little
Kemiklerim nasıl?	Mineral	2.10 kg	Too little
Yedek enerji depolarım	Vücut Yağı	1.5 kg	Too little

Vücut gelişiminin dengede olup olmadığını inceleyelim!

		Düşük	Normal	Yüksek
Bütün Vücudum	Ağırlığım	1	2	3
Mükemmel bir vücut yapısı için	Kaslarım	1	2	3
Vücut yağım fazla mı?	Vücut Yağım	1	2	3

Büyümem iyi mi?

El işaretleri kol kaslarının durumunu gösterir

Biraz Tombulsun

Biraz daha büyürsen çok iyi olacak

Ayak işaretleri bacak kaslarının durumunu gösterir.

Vücudun çok iyi gelişmiş

İyi!

Kaslarını Güçlendirmelisin

Zayıf Görünüyorsun

Zayıf olmama rağmen vücut gelişimin iyi

Yeterince İyi

Kasların Zayıf

Çok Zayıf Görünüyorsun

Kasların tıpkı bir atlet gibi

Çok İyi!

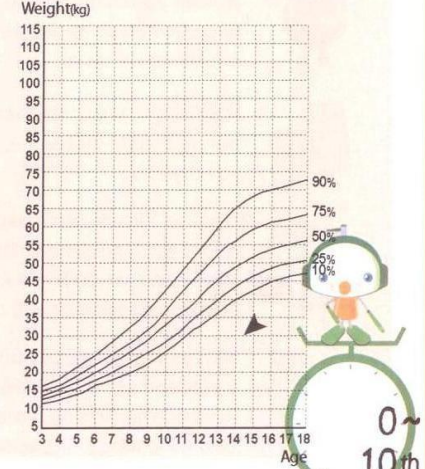
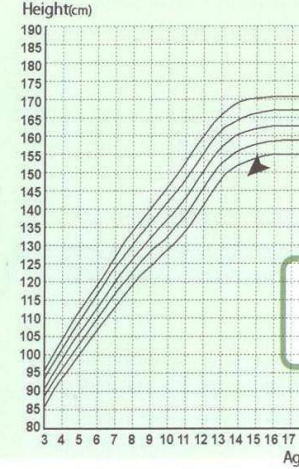
Kasların Vücuduna göre zayıf

Kasların Vücuduna göre iyi ancak zayıf görünüyorsun

Vücudum Dengelimi?

Kollar	Dengeli	Denge Hafif Bozuk	Denge Bozuk
Bacaklar	Dengeli	Denge Hafif Bozuk	Denge Bozuk
Kollar & Bacaklar	Dengeli	Denge Hafif Bozuk	Denge Bozuk

Boyumu ve Kilomu 100 Tane Arkadaşım ile karşılaştırınca ben neredeyim?



İdeal Ağırlığım nedir?

Hedef Kas Ağırlık Değişimim	Need to gain	5.8 kg
Hedef Yağ Ağırlık Değişimim	Need to gain	7.2 kg
İdeal Kilom	Need to gain	13.0 kg

İdeal ağırlığım ne olmalı?

43.3kg

Vücudumun değerlendirilmesi

BMI	13.7 kg/m ²	normal	düşük	yüksek	çok kilolu
PBF	4.9 %	normal	düşük	tombul	çok kilolu
OD	70 %	normal	zayıf	biraz kilolu	çok kilolu
BMR	992 kcal	normal	düşük	yüksek	

Büyümem kaç puan?

48Points

Not:

KRONİK AÇLIK

Impedance					
Z	RA	LA	TR	RL	LL
20kHz	495.8	463.6	23.0	347.8	341.9
100kHz	460.4	432.9	20.5	316.3	311.3

BIOSPACE 0212 444 0 651

Malnütrisyonun Maliyeti

- Fizyolojik
- Psikolojik
- Ekonomik





InBody

I.D.
189

Age
11.4

Height
160cm

Weight
125.8kg

Gender
Boy

Date / Time [InBody220]
26.09.2009/13:33

ŞİŞMANLIK

Hadi vücudumun yapısını inceleyelim!

Vücudumun çoğunu oluşturan	Vücut Suyu	43.1 kg	Enough
Kaslarım gelişmiş mi?	Protein	11.4 kg	Enough
Kemiklerim nasıl?	Mineral	3.60 kg	Enough
Yedek enerji depolarım	Vücut Yağı	67.7 kg	Too much

Vücut gelişiminin dengede olup olmadığını inceleyelim!

		Düşük	Normal	Yüksek	
Bütün Vücudum	Ağırlığım	1	2	3	4 5 6 7 8 9 10
Mükemmel bir vücut yapısı için	Kaslarım	1	2	3	4 5 6 7 8 9 10
Vücut yağım fazla mı?	Vücut Yağım	1	2	3	4 5 6 7 8 9 10

Büyümem iyi mi?

El işareti kol kaslarının durumunu gösterir

Ayak işareti bacak kaslarının durumunu gösterir.

Biraz Tombulsun

Biraz daha büyürsen çok iyi olacak

Vücudun çok iyi gelişmiş

İyi!

Kaslarını Güçlendirmelisin

Zayıf Görünüyorsun

Zayıf olmaya rağmen vücut gelişimin iyi

Yeterince İyi

Kasların Zayıf

Çok Zayıf Görünüyorsun

Kasların tıpkı bir atlet gibi

Çok İyi!

Kasların Vücuduna göre zayıf

Kasların Vücuduna göre iyi ancak zayıf görünüyorsun

Vücudum Dengelimi?

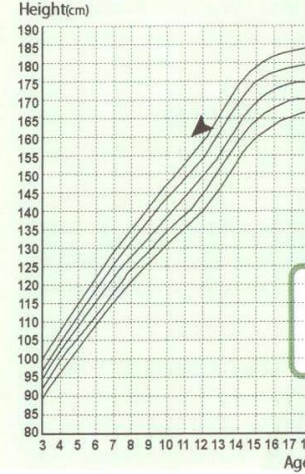
Kollar Dengeli Denge Hafif Bozuk Denge Bozuk

Bacaklar Dengeli Denge Hafif Bozuk Denge Bozuk

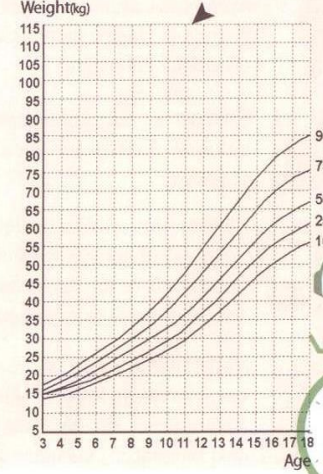
Kollar & Bacaklar Dengeli Denge Hafif Bozuk Denge Bozuk

Boyumu ve Kilomu 100 Tane Arkadaşım ile karşılaştırınca ben neredeyim?

Boy ve Kilo arttıkça değer yükselir



90~
100th



Bu Benim

90~
100th

İdeal Ağırlığım nedir?

Hedef Kas Ağırlık Değişimim	Need to gain	0.0 kg
Hedef Yağ Ağırlık Değişimim	Need to lose	57.4 kg
İdeal Kilom	Need to lose	57.4 kg

İdeal ağırlığım ne olmalı?

68.4 kg

Vücudumun değerlendirilmesi

BMI	49.1 kg/m ²	normal	düşük	yüksek	çok kilolu	Büyümem kaç puan?
PBF	53.9 %	normal	düşük	tombul	çok kilolu	1 Points
OD	235 %	normal	zayıf	biraz kilolu	çok kilolu	
BMR	1623 kcal	normal	düşük	yüksek		

Not:

ŞİŞMANLIK

Impedance	RA	LA	TR	RL	LL	
Z	20kHz	291.4	284.9	19.2	210.4	206.5
	100kHz	266.4	260.8	16.4	189.8	187.3

BIOSPACE 0212 444 0 651

Şişmanlığın Maliyeti

- Fizyolojik
- Psikolojik
- Ekonomik



ŞİŞKÖMAN

her yeniLiyardu Şimdi de
YeniLiyor



Resimleyen: Rauf Fuat Ekinci
Yazan: Rauf Fuat Ekinci

Çocuklarda

- Büyüme gelişmenin sağlanması,
- Malnütrisyon ve şişmanlığın önlenmesi,

Yaşa uygun doğru ve kaliteli beslenme
ile mümkün olabilmektedir.

Enerji ve Besin Ögeleri Gereksinimleri





Enerji (kalori) gereksinimi

10 yaşı kadar pratik olarak,

$$1000 + (\text{yaş} \times 100)$$

Formülü ile hesaplanır.

Enerji/(Kalori)

Günümüz çocuklarının genellikle hareketsiz oldukları ve teorik olarak önerilen enerjiyi harcayamadıkları bildirilmektedir.

Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute 2006, Alberta Education

SONUÇ

- Yeterli, ancak hareketsizlik nedeniyle fazla gelen enerji, **şişmanlığa**,
- Şişmanlığı önlemek amacıyla sınırlanan enerji, **büyümede aksamaya** neden olmaktadır.

Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute 2006, Alberta Education

Ergenler için önerilen günlük enerji değerleri (Kalori)


Cins	Yaş	Sedanter (Az aktif)	Orta derecede aktif	Aktif
Kız	9-13	1600	1600-1800	1800-2200
	14-18	1800	2000	2400
Erkek	9-13	1800	1800-2200	2000-2600
	14-18	2200	2400-2800	2800-3200

US Department of Agriculture, Us Department of Health and Human Services.
Dietary Guidelines for Americans 2010



Ağırlık kaybı ya da İNCELME

1kg vücut yağı=7000 kaloridir



Süt (200ml)	Kalori
1 su bardağı tam yağlı süt	125
1 su bardağı yağsız süt	75

1 tatlı kaşığı tereyağı=50 kalori

50kalorix365 gün=18.500 kalori=2.500gram

Protein gereksinimi

1.2-2 gram/kg'dır.



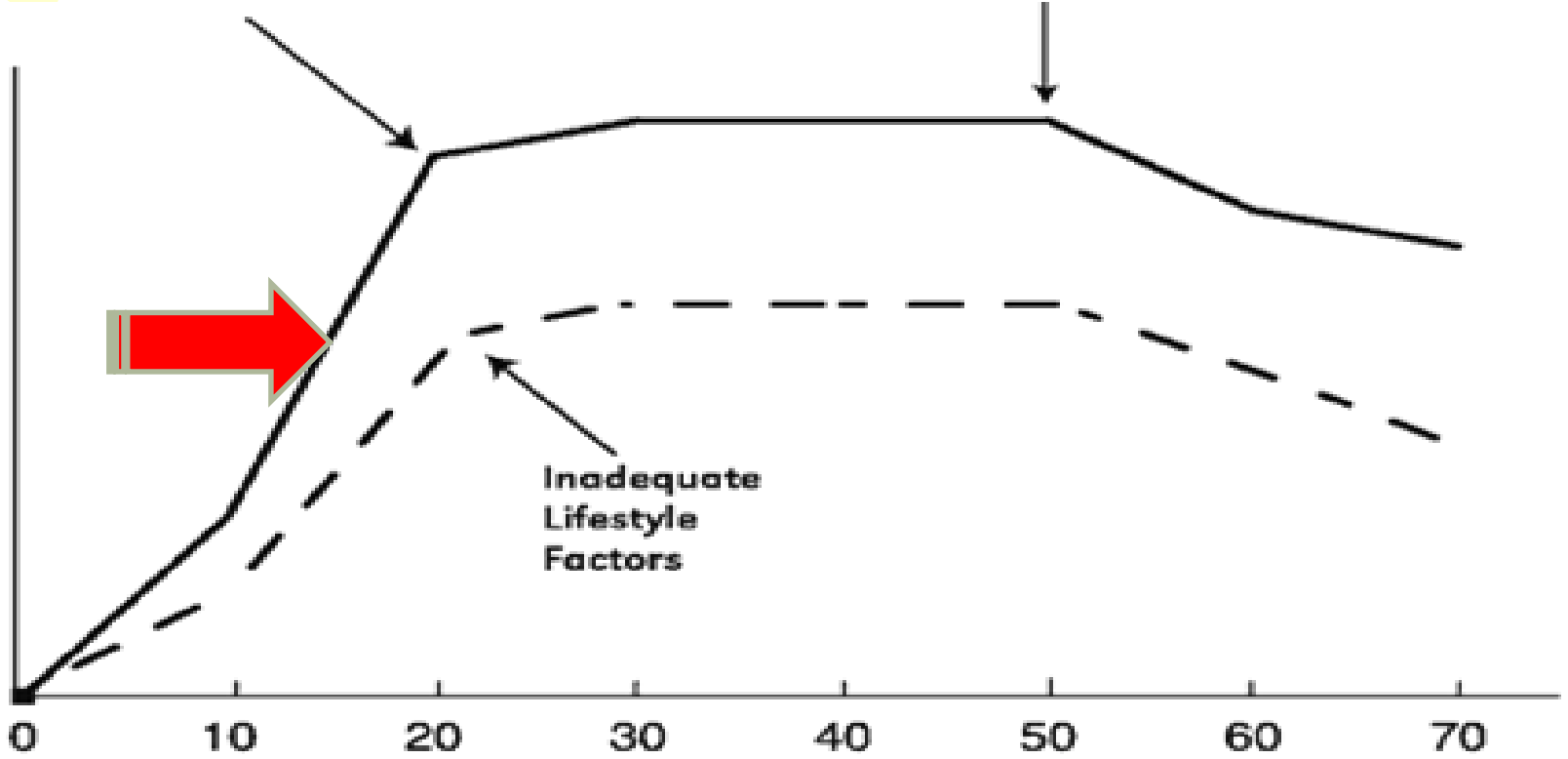
Bazı besinlerin protein içeriği

Besin	Protein (g)
Yumurta (1 adet)	6
Süt-yoğurt (1 su bardağı)	6
Köfte (1 adet)	6
Peynir (1 dilim)	6
Ekmek (1 dilim)	2



Genetik potansiyel


Menapoz



KEMİK GELİŞİMİ

Kalsiyum gereksinimi

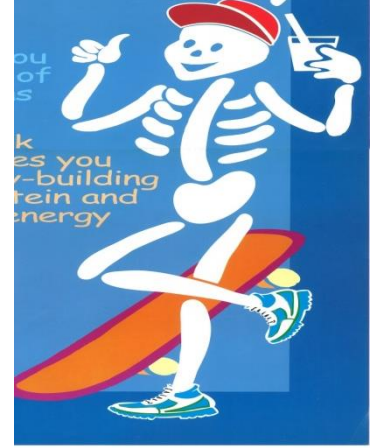
Yaş	Kalsiyum (mg)
1-3	500
4-8	800
9-13	1200-1300

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in light green, light blue, and light purple, each with a yellow streamer and several yellow triangular flags. The text is centered on the right side of the slide.

Günlük kalsiyum gereksiniminin %70-80'inin
Kalsiyumun ana kaynağı olan
Süt ve Ürünlerinden sağlanması gerekir.

Süt ve süt ürünlerinin kalsiyum içeriği(mg)

- 1 su bardağı süt..... 235
- 1 su bardağı yoğurt..... 235
- 1 dilim beyaz peynir..... 70
- 1 dilim kaşar peyniri..... 110



Çocukluk yıllarında

3 su bardağı ya da 3 kase süt-yoğurt
tüketilmesi gerekir!!!



MAKE MINE A MILK

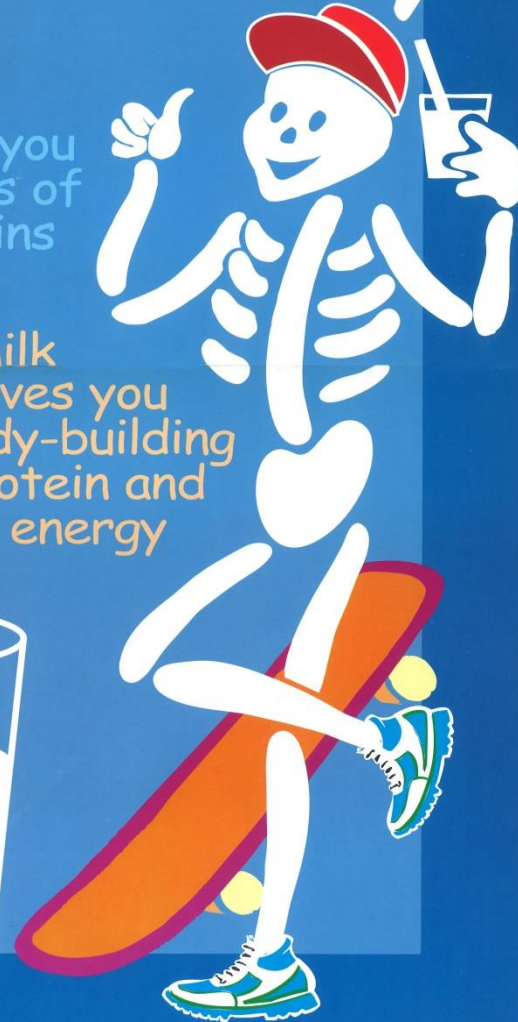
● milk is full of natural goodness

● milk gives you lots of vitamins

● milk is packed with calcium, needed for strong bones

● milk gives you body-building protein and energy

● milk is good for teeth



5-7 John Princes Street,
London W1M 0AP
Telephone: 0171 499 7822



*Yağlı, yağsız, yarım yağlı, aromalı s¼t ve
yoğurtların kalsiyum i¼eriđi aynıdır.*

Tam yağlı

Yarım yağlı

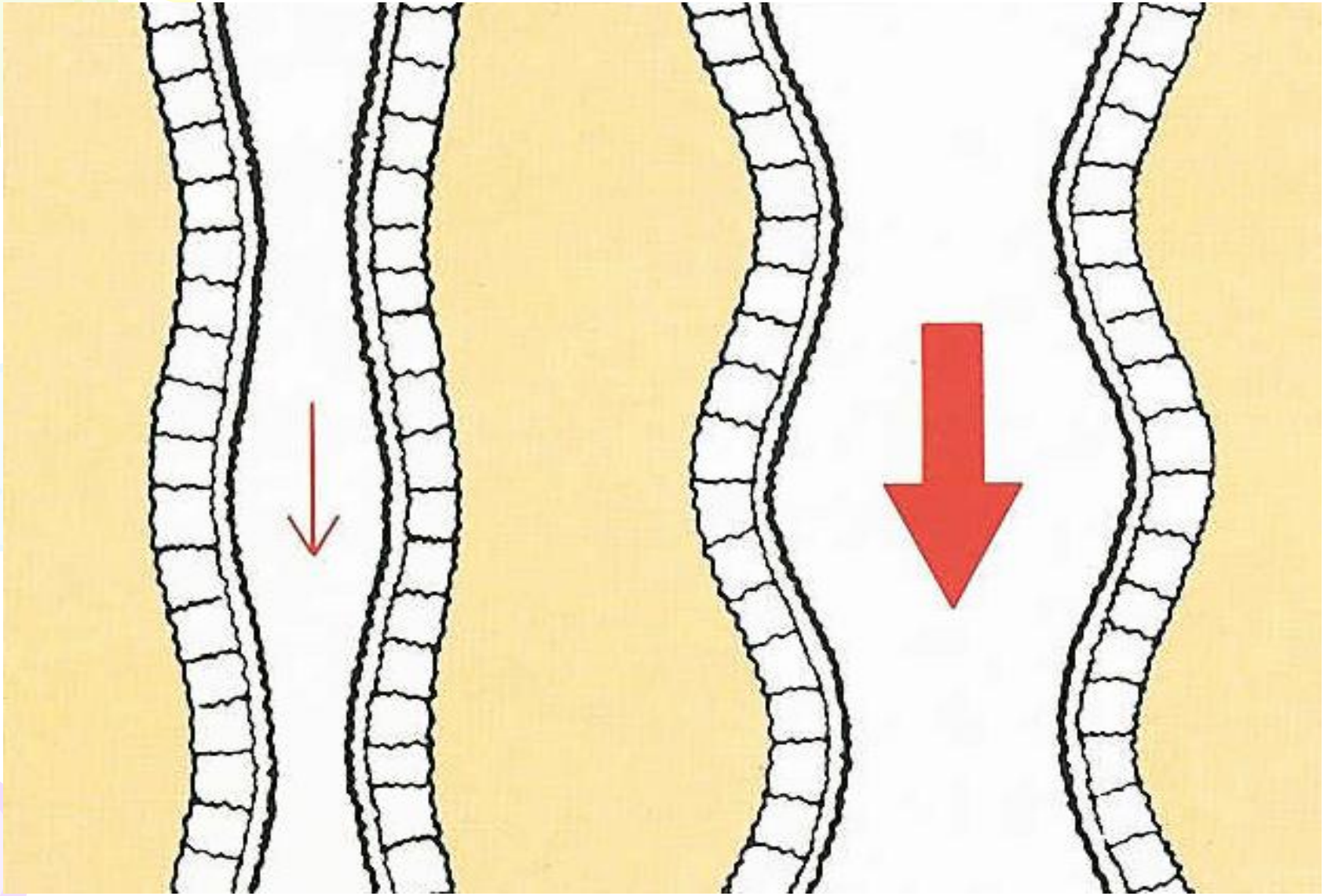
Yağsız

Demir gereksinimi

Yaş	Demir (mg)
1-3	7
4-8	10
9-13	8

Bazı besinlerin demir içeriği

Besinler (100g)	Demir (mg)
Yumurta (2 adet)	2.0
Kırmızı et	2.3
Tavuk (beyaz-göğüs)	0.5
Tavuk (kırmızı-but)	2.0
Bulgur	4.7
Ispanak	3.5
Kuru kayısı	3.8
Fındık	3.8



Hangi barsak sağlıklı ?



Çocuklarda lif tüketimi

Günlük gereksinim
Okul öncesi:10-15g
Okul dönemi:15-20g

Bazı besinlerin lif içeriği (g)

Besinler	Lif miktarı
1 porsiyon sebze	3-4
1 orta boy meyve	3-4
1 porsiyon kuru baklagil	7-8
1 dilim beyaz ekmek	1.0
1 dilim tam ekmek	2.5
1 porsiyon pirinç pilavı	1-2
1 porsiyon bulgur pilavı	5-6
100 g (6-8 adet) kuru kayısı	11.0
100g fındık	7-8

**Günlük
Sodyum/Tuz
gereksinimi**

Na :1500mg

Tuz :4-6g

(Silme 1 yemek kaşığı)



Bazı fast food besinlerin sodyum içeriği

Besin	Sodyum (mg)
Hamburger (küçük)	600
Hamburger (büyük)	1100
Patates (orta)	490
Barbekü sos	250

Çocuklarda Beslenmeyi etkileyen faktörler

Aile yapısı
Dede-nine

Kantin

Gazlı
içecekler

Besin endüstrisi

Televizyon

Arkadaş
çevresi

Okul
yemekleri

Atıştırmalıklar

Anne-baba
ihmalı

Fast Food

Ekonomik durum
Fakirlik-zenginlik

Reklamlar

Annenin çalışma
durumu

Uygulamada neler oluyor?



Televizyon ve yemek

- Çocuklar televizyon karşısında yediklerini kontrol edemezler!!
- Fazla yerler, kilo alırlar (150-200kalori/gün)



OKUL YEMEKLERİ !!!





Menü	Kalori
Ezogelin çorba	210
Mezgit pane / Patates haşlama	465
Bodrum soslu makarna	280
Ispanak graten	298
Havuç kızartma	210
İlkbahar salata	80
Mısırlı roka salata	75
Muzlu puding	220
Vezir parmağı	317
Yoğurt	84
Ayran	45
Meyve/Meyve	50-100

06.10.2008 PAZARTESİ

kalori

DOMATES ÇORBA	214
SEB. HASAN PAŞA KÖFTE	320
TAVUK SARMA	348
SPAGETTİ	394
SARIKIZ PİLAVI	377
MEYVE /İÇECEK/TATLI	54

07.10.2008 SALI

kalori

EZOĞELİN ÇORBA	145
MANTARLI ABANT KEBABI	377
ŞİŞ KÖFTE +PATA.TAVA	465
KIR PİLAVI	394
PEYNİRLİ MAKARNA	338
MEYVE /İÇECEK/TATLI	104

08.10.2008 ÇARŞAMBA

kalori

MERCİMEK ÇORBA	176
TERBİYELİ KÖFTE	170
SEBZELİ TAVUK KAV.	315
FİYONK MAKARNA	372
SAFRANLI PİLAV	375
MEYVE /İÇECEK/TATLI	80

09.10.2008 PERŞEMBE

kalori

ARPA ŞEHİRİYE ÇORBA	154
TAVUKLU BEZELYE	374
PALICAN MUSAKKA	255
BULGUR PİLAVI	394
TEREYAĞLI PİLAV	378
MEYVE /İÇECEK/TATLI	463

10.10.2008 CUMA

kalori

SEBZE ÇORBA	161
ET DÖNER	341
SADE PİLAV	394
BULGUR PİLAVI	54
MEYVE /İÇECEK/TATLI	

13.10.2008 PAZARTESİ

kalori

YAYLA ÇORBA	136
ETLİ NOHUT	393
KARNİYARİK	234
BULGUR PİLAVI	308
MELEK PİLAVI	394
MEYVE /İÇECEK/TATLI	240

14.10.2008 SALI

kalori

KREMALI TAVUK ÇORBA	157
MANTARLI SEBZE ŞÖLENİ	255
ETLİ BEZELYE	386
TEREYAĞLI PİLAV	250
TEL ŞEH. BUGUR PİLAVI	394
MEYVE /İÇECEK/TATLI	80

15.10.2008 ÇARŞAMBAŞEFİN YÖRESEL
MENÜSÜ**16.10.2008 PERŞEMBE**

kalori

EZOĞELİN ÇORBA	170
TAVUK ŞİNİTZEL	178
HAMBURGER KÖFTE	407
ZEYTİNLİ BURGUR MAK.	372
DOMATESLİ ERİŞTE	228
MEYVE /İÇECEK/TATLI	54

17.10.2008 CUMA

kalori

MERCİMEK ÇORBA	176
ÇİFTLİK KEBABI	325
SARI KIZ PİLAV	322
SEBZELİ KUSKUS	320
MEYVE /İÇECEK/TATLI	

20.10.2008 PAZARTESİ

kalori

FES.DOMATES ÇORBA	157
DALYAN KÖFTE	412
SOSLİ SÖTE	308
SADE PİLAV	265
MISIRLI MAKARNA	385
MEYVE /İÇECEK/TATLI	171

21.10.2008 SALI

kalori

MERCİMEK ÇORBA	176
TAVUK ÇİTİR BAGET	303
SANDAL SEFASI	178
BURGU MAKARNA	358
TAVUKLU PİLAV	383
MEYVE /İÇECEK/TATLI	60

22.10.2008 ÇARŞAMBA

kalori

DÜĞÜN ÇORBA	126
KURU FASULYE	300
PİLO NUĞET	311
ŞEHİRİYELİ PİLAV	256
SPAGETTİ	394
MEYVE /İÇECEK/TATLI	85

23.10.2008 PERŞEMBE

kalori

SEHİRİYELİ ÇORBA	214
SÜPREM SOSLU PİLİÇ	496
İZGARA KÖFTE	374
BULGUR PİLAVI	394
İÇ PİLAV	338
MEYVE /İÇECEK/TATLI	224

24.10.2008 CUMA

kalori

ŞAFAK ÇORBA	143
ANALI KIZLI KÖFTE	309
SADE PİLAV	358
SOSLU MAKARNA	54
MEYVE /İÇECEK/TATLI	

27.10.2008 PAZARTESİ

kalori

EZOĞELİN ÇORBA	157
İZMİR KÖFTE	412
SUSAMLI TAVUK BAGET	308
UZÜMLÜ PİLAV	265
BOLENEZ SOSLU MAKAR.	385
MEYVE /İÇECEK/TATLI	171

28.10.2008 SALI

kalori

SÜLEYMANİYE ÇORBA	176
PİZZA +PATA.TAVA	303
TERBİYELİ KÖFTE	178
SPAGHETTİ	358
İÇ PİLAV	383
MEYVE /İÇECEK/TATLI	60

29.10.2008 ÇARŞAMBA

BAYRAM TATİLİ

30.10.2008 PERŞEMBE

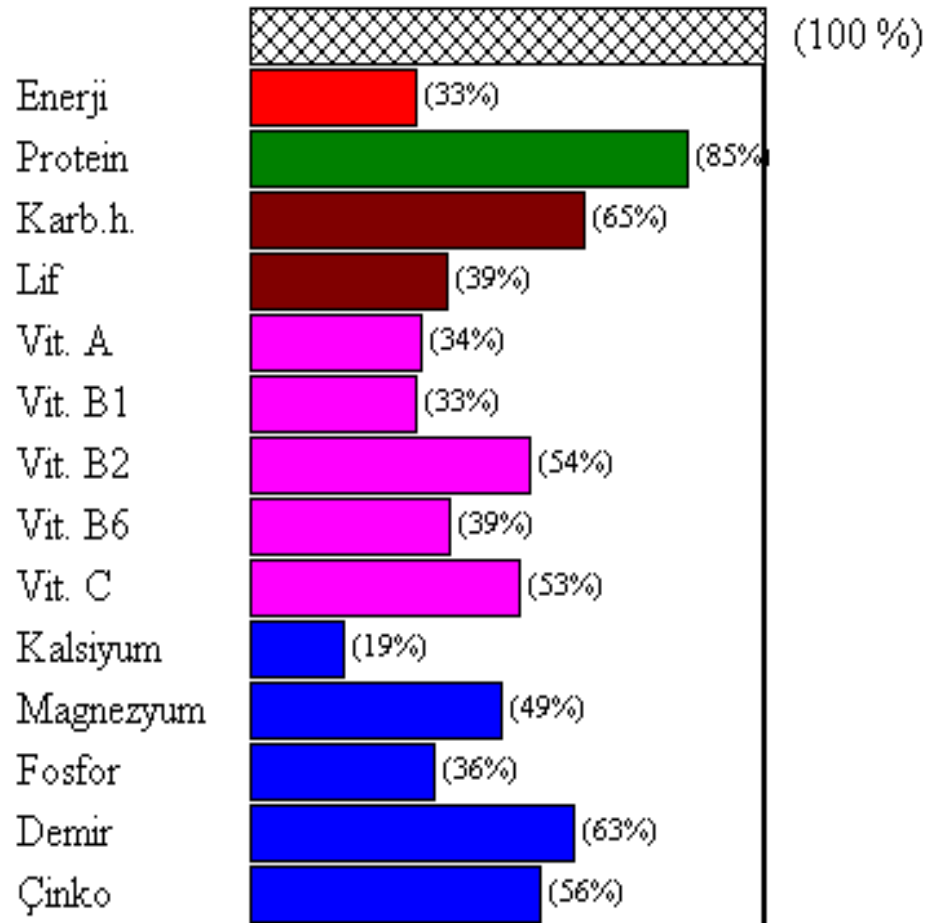
kalori

MERCİMEK ÇORBA	214
HAMBURGER KÖFTE	496
PATATES MUSAKKA	374
NOHUTLU PİLAV	394
YOĞURTLU MAKARNA	33
MEYVE /İÇECEK/TATLI	224

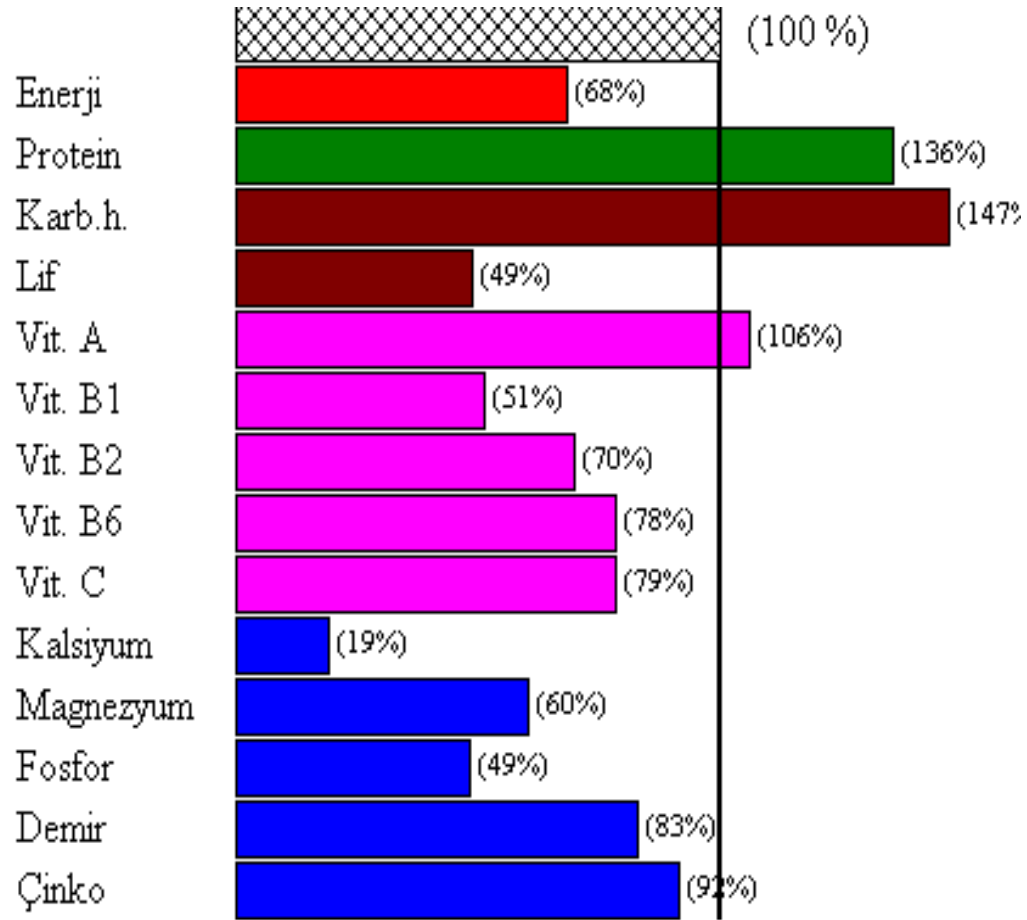
31.10.2008 CUMA

kalori

DOMATES ÇORBA	143
BALIK PANE	309
DEVİZLİ ERİŞTE	358
SPAGETTİ MAKARNA	54
MEYVE /İÇECEK/TATLI	



Etlı kuru fasulye, Pilav, Cacık, Elma (675 kalori)



**Şehriye Çorba, Pürelı Rostı, Peynırlı Bırek, Keşkül
(1100 kalori)**

Çocukların içecek tercihi !!

Su, süt, ayran, gazlı içecek, meyve suyu vb...



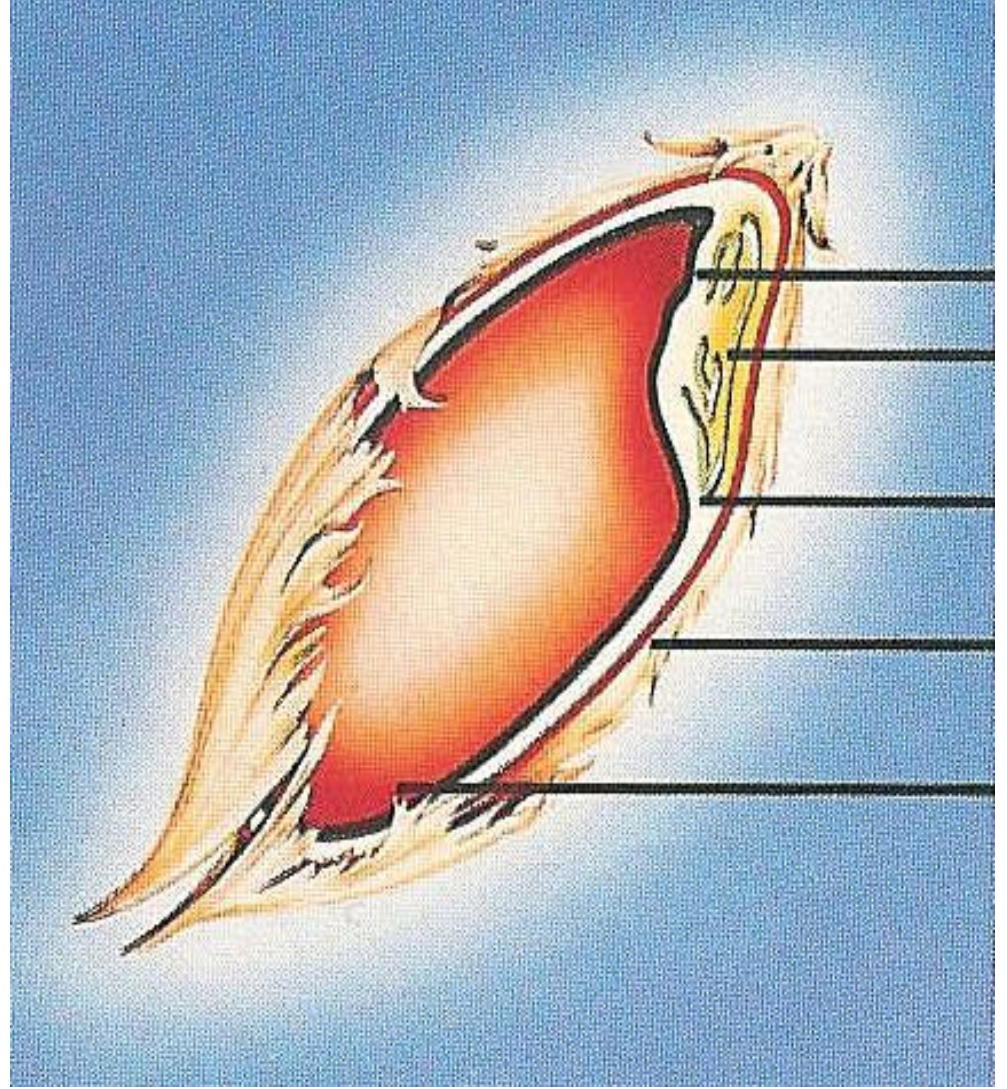


Süt!!! Sade mi? Aromalı mı?



Meyve suyu
(Hızlı şeker)

Hangi
çeşit
ekmek?





Beslenmede çeştlilik önemli !!!!

Amerikalılar için Diyet Önerileri Danışma Kurulu Raporu 2015

2010-2015 beslenme ve sağlık araştırmalarına göre

Süt ürünleri ile Meyvenin sadece
2-5 yaşta yeterli tüketildiği
görölmüş.



Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010

Yaş Grubu	Kalsiyum (mg)	Demir (mg)	Sodyum (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Vit D (mcg)	Folik Asit (mcg)
6-8 K	540	4.0	1324	815	90	1.1	240
6-8 E	553	8.7	1453	955	84	1.5	242
9-11 K	550	3.8	1587	945	111	0.9	277
9-11 E	554	9.2	1600	995	96	1.0	281

Yetersiz

Öneri ve beslenme modelleri



Çocuklar için besin piramidi...



Tahıl

Sebze

Meyve

Süt

Et-Baklagil

Yağ: Yağlar gıda grubu değildir. Ama iyi sağlık için azı gereklidir. Yağ alımınızı bak, kuruyemiş ve mısır, soya, kanola yağları gibi sıvı yağlardan karşılayın.



Besin Piramidi



Eğlence ve yemeniz arasında denge kurun



Yağ ve şekerde limitlerinizi bilin

Sağlıklı Nesiller için,
Yeterli ve Dengeli Beslenme!...

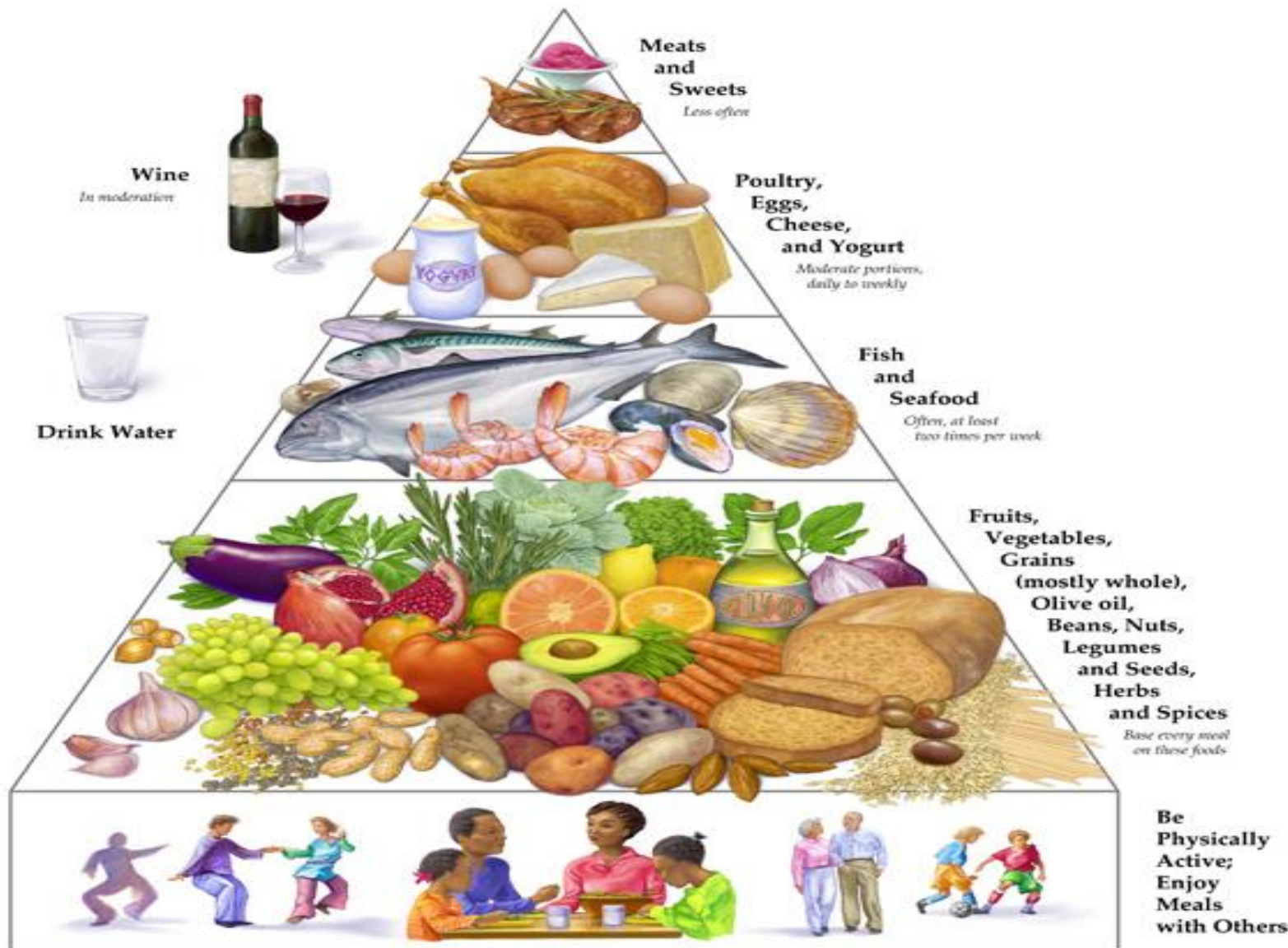


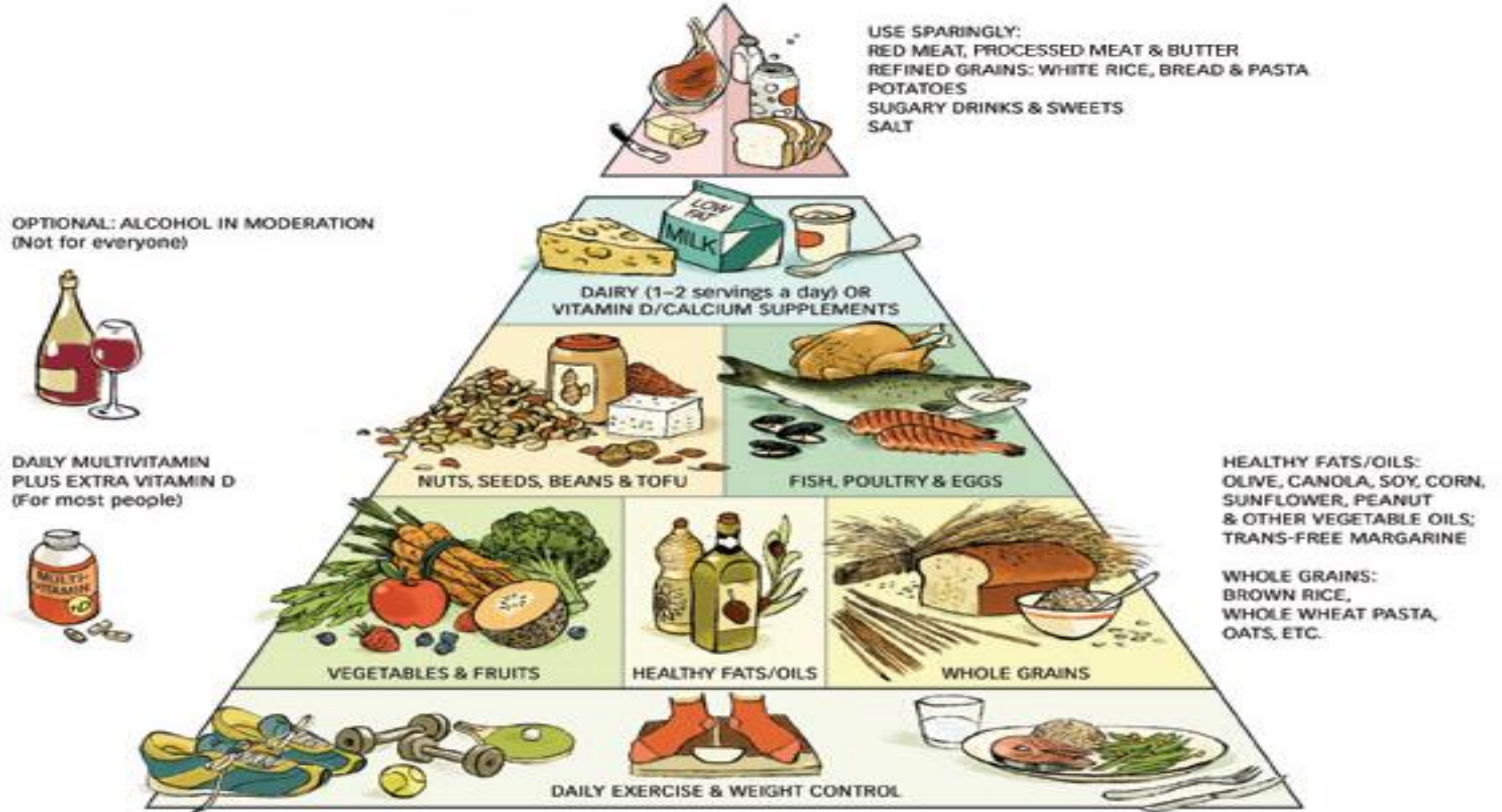
Illustration by George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust • www.oldwayspt.org

Mediterranean Diet Pyramid
A contemporary approach to delicious, healthy eating

THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



En son ve en bilimsel verilerle hazırlanmış sağlıklı beslenme piramidi
2011

Tam tahıllarla
karnını doyur.

Güçlü kemik
ve dişler için.

Tabağının yarısını
meyve ve sebzelerle
doldur.

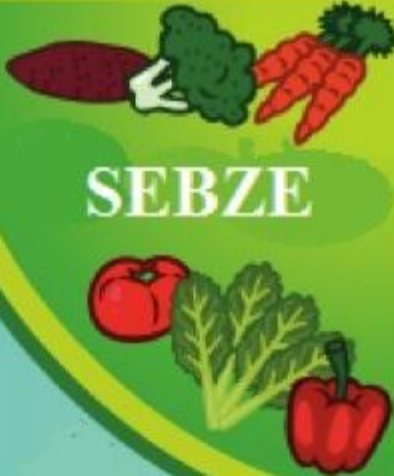
MEYVE



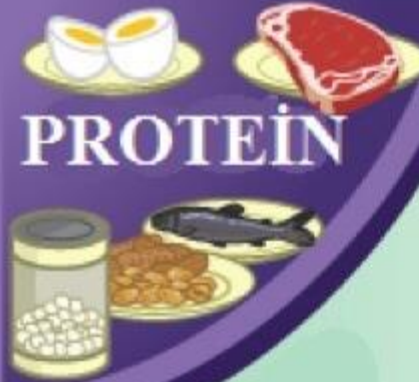
TAHIL



SEBZE



PROTEİN



SÜT



Kurubaklagiller,
yumurta,
kuruyemişler de
protein kaynağı.

Sağlıklı
Tabak Modeli



The Balance of Good Health

Fruit and vegetables

Choose a wide variety

Bread, other cereals and potatoes

Eat all types and choose high fibre kinds whenever you can



Meat, fish and alternatives

Choose lower fat alternatives whenever you can

Fatty and sugary foods

Try not to eat these too often, and when you do, have small amounts

Milk and dairy foods

Choose lower fat alternatives whenever you can



Zum
Verfeinern



Zum
Genießen



Zum
Sattessen

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDES LEBEN mbH



Yağ
4-6 tatlı kaşığı

Şeker, reçel, bal, pekmez
1-2 yemek kaşığı

Süt: 2 su bardağı
Yoğurt: 1 kase
Peynir: 1 kibrit kutusu

Et, tavuk, balık, yumurta
2 köfte kadar

Sebze
1-2 porsiyon

Meyve
2 küçük boy

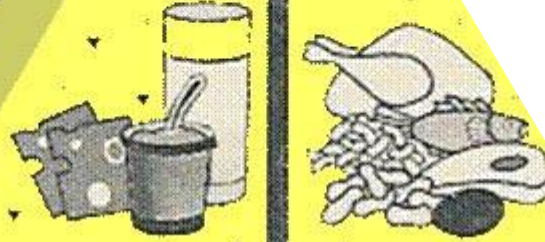
Ekmek
4-6 dilim

3-6 yaş çocukları için sağlıklı beslenme piramidi

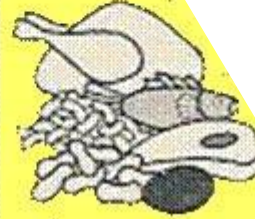
Yağ
6 tatlı kaşığı

Şeker, reçel, bal, pekmez
1-3 yemek kaşığı

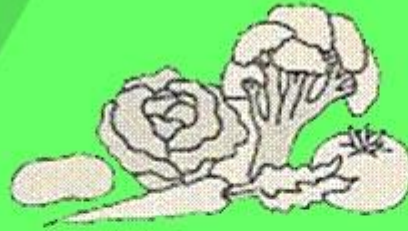
Süt: 2 su bardağı
Yoğurt: 1 kase
Peynir: 2 kibrit kutusu



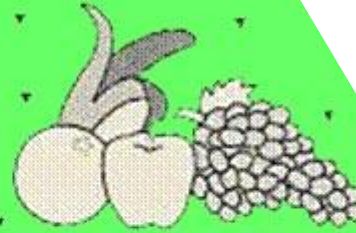
Et, tavuk, balık, yumurta vb.
3 köfte kadar



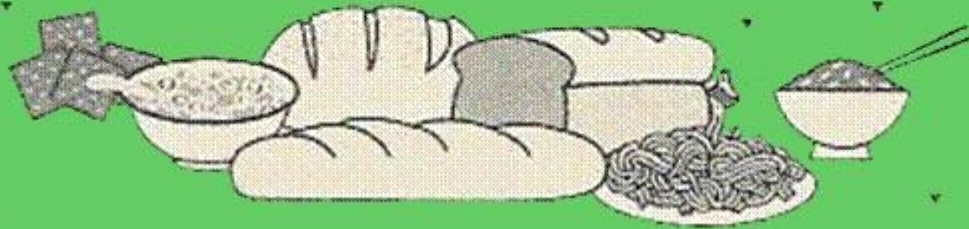
Sebze
2-3 porsiyon



Meyve
2-3 orta boy



Ekmek
6-11 dilim



Okul çocukları için sağlıklı beslenme piramidi

Çocuklarda sağlığı korumak şişmanlığı önlemek için

5 2 1 0 KURALI

5: 5 ya da daha fazla porsiyon SEBZE-MEYVE

2: 2 saat ile sınırlı EKTRAN (televizyon, bilgisayar vb)

1: 1 saat terleyinceye kadar fiziksel aktivite, OYUN

0: 0 şeker / 0 şekerli İÇECEK

American Academy of Pediatrics, Pediatric Obesity expert committee, 2008

1000
A.D.

2000
A.D.





