





T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Sevgili Anne ve Baba,

Çocuğunuz çok hızlı bir büyüme ve gelişme dönemi içinde bulunmaktadır. Eskisinden daha fazla ev dışında beslenmektedir. Acaba çocuğunuzun büyümesi ve gelişmesi için gerekli olan besinleri ve bunlardan ne miktarda yemesi gerektiğini biliyor musunuz? Yoksa amacınız sadece çocuğunuzun karnını doyurmak mı?

Sizce, çocuğunuzun her sevdiği besin onun için yararlı mı? Çocuğunuzun beslenme alışkanlıkları, sağlığı, başarısı çocuğunuzun güçlü ve mutlu olmasını etkiler mi?

Bu soruların cevaplarını merak ediyor ve çocuğunuzun sağlıklı büyümesini, gelişmesini ve okul başarısının artmasını istiyorsanız aşağıdaki önerileri lütfen dikkatle okuyunuz ve uygulayınız.

Kemikleri, dişleri ve kaslarının gelişimi, yaşına ve ağırlığına göre ideal boy uzunluğuna sahip olabilmesi için;

HER GÜN
2-3 su bardağı süt
veya yoğurt, 1
kibrit kutusu
kadar peynir

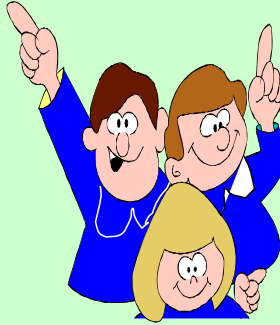


Beyin gelişimi,
hastalıklara karşı
dirençli olması ve
kansızlıktan korunması
için;

HER GÜN
2-3 köfte büyüklüğünde
et, tavuk, balık, hindi veya 1
tabak kurubaklagil yemeği
(kuru fasulye, nohut,
mercimek vb) buna ilave
haftada 3-4 kez 1 adet
yumurta

Hastalıklardan
korunabilmek,
gözlerinin, dişlerinin,
cildinin sağlığı ve
sindirim sisteminin
düzenli çalışması için;

HER GÜN
5 porsiyon
taze sebze veya
meyve



Enerji sağlması,
sinir sisteminin
güçlenmesi için;

HER GÜN
4-6 orta dilim ekmek,
1 tabak pilav veya
makarna, 1 kase çorba
veya 1 orta dilim börek



Sağlıklı beslenme, sağlıklı çocukluk; sağlıklı çocukluk ise sağlıklı yetişkinlik demektir.



Sağlıklı beslenme, sağlıklı çocukluk; sağlıklı çocukluk ise sağlıklı yetişkinlik demektir.

ÖNERİLER

- **Çocuğunuzun günde 3 ana, 2 ara öğün olarak beslenmesine dikkat ediniz, öğün atlamayınız.**
- **Sabah kahvaltısı çocuğunuzun okul başarısı için önemlidir. Çocuğunuzun kahvaltı yaparak güne başlatınız.**
- **Ara öğünlerde çocuğunuzun sağlıklı beslenmesi için meyve, ayran, süt, taze sıkılmış meyve suları, peynirli sandviç, kek veya poğaçaya gibi besinleri tercih ediniz.**
- **Yemeklerinizde iyotlu tuz kullanınız, iyotlu tuzu koyu renkli cam kavanozda ağzı kapalı olarak saklayınız. Tuzu yemeğe ocağın altına indirmeye yakın katınız ve yemeği pişirdiğiniz kabın ağzını kapalı tutunuz. Aşırı tuz tüketiminden kaçınınız.**
- **Çocuğunuzun vücudunun düzenli çalışması için günde 1 - 1,5 litre su/sıvı tüketmesini sağlayınız.**
- **Çocuğunuzun vücut ağırlığındaki değişikliklere (şişmanlık, zayıflık) dikkat ediniz, gerektiğinde bir sağlık kuruluşuna başvurunuz.**
- **Beslenme çantasında; süt, ayran, meyve suyu, peynir, meyve, ekmeğe, taze sebze, meyve, haşlanmış yumurta, et (köfte, balık, tavuk eti), kek, kurabiye veya poğaçaya gibi yiyeceklerin bulunmasını tercih ediniz.**
- **Beslenme çantasının temizliğine çok dikkat ediniz.**
- **Çocuğunuzun, açıkta satılan besinleri almaması konusunda uyarınız.**
- **Çocuğunuza yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak için örnek olunuz. Çocuğunuzun şeker ve yağ içeriği yüksek besinler (cips, kızartmalar, şekerlemeler, kolalı ve gazlı içecekler v.b.) yerine besleyici değeri yüksek besinleri tercih etmesini sağlayınız.**
- **Çocuğunuza el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığını kazandırınız.**
- **Çocuğunuzun televizyon ve bilgisayar karşısında daha az zaman harcamasını sağlayınız ve hareketli bir yaşam sürmesine dikkat ediniz. Çocuğunuzun herhangi bir spor dalı ile ilgilenmesi konusunda destekleyiniz.**



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Sevgili Çocuklar,

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için yeterli ve dengeli beslenmeliyiz. Yeterli ve dengeli beslenmek için aşağıda belirtilen dört besin grubunda yer alan besinleri her gün önerilen miktarlarda ve imkanlar ölçüsünde tüketmeye dikkat etmeliyiz.



SÜT GRUBU

Süt, yoğurt, ayran, peynir vb. besinler.

Bu besinler kemiklerinizin ve dişlerinizin sağlıklı olması, kaslarınızın güçlü olması için gereklidir.

Günlük Önerilen Miktar:

- 2-3 su bardağı süt veya yoğurt
- 1 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir

ET-YUMURTA-KURU BAKLAGİL GRUBU



Et, tavuk, balık, hindi, yumurta, kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.), ceviz, fındık vb. yağlı tohumlar.

Bu besinler beyin gelişiminiz, hastalıklara karşı dirençli olmanız ve kansızlıktan korunmanız için gereklidir.

Günlük Önerilen Miktar:

- 2-3 köfte kadar et veya tavuk veya balık veya 1 tabak kurubaklagil yemeği(kuru fasulye, nohut, mercimek)
- Haftada 3-4 kez 1 adet yumurta

SEBZE-MEYVE GRUBU



Tüm taze sebzeler ve meyveler

Bu besinler vücut direncinizin artması, gözlerinizin, dişlerinizin, cildinizin sağlığı ve sindirim sisteminizin düzenli çalışması için gereklidir.

Günlük Önerilen Miktar:

- 2 porsiyon sebze *
- 3 porsiyon meyve*

EKMEK ve TAHİL GRUBU



Pirinç, bulgur, mısır, buğday vb. tahıllardan yapılan besinler ve ekmek.

Bu besinler enerjik olmanız ve sinir sisteminizin güçlenmesi için gereklidir.

Günlük Önerilen Miktar:

- 4-6 orta dilim ekmek,
- 1 tabak pirinç veya bulgur veya makarna
- 1 kase çorba

*:Portakal, elma, armut gibi meyvelerin orta büyüklükte bir tanesi, kaysı, erik gibi meyvelerin 3-6 adeti, çilek, kiraz gibi olanların 10-15 adedi, orta boy büyüklükteki patates, havuç ve yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağını dolduran miktarı bir porsiyon olarak kabul edilir.