



# OKUL DÖNEMİNDE BESLENMENİN ABC'Sİ

**Dyt. Ece Köprülü Cumurcu**

# PLAN



- Beslenmenin tanımı
- Besin öğeleri
  - Karbonhidrat, Protein, Yağ, Vitamin ve Mineraller
  - Lif ve su
- Besin grupları
- Öneriler



# BESLENMENİN TANIMI

- Büyüme ve gelişme
- Sağlığımızı korumak
- Ergenliğe zamanında girmek
- Kemikler, kas, yağ, ve kan dokusunun gereksinimini karşılamak



# BESİN ÖĞELERİ

## ○ Makro

- Karbonhidrat
- Protein
- Yağ

## ○ Mikro

- Vitaminler
- Mineraller



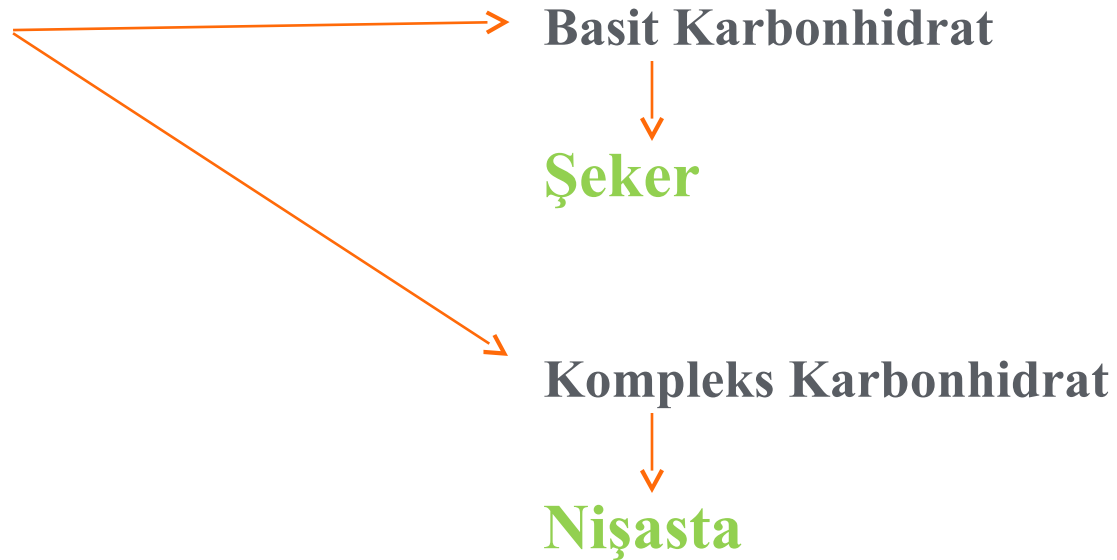
# MAKRO BESİN ÖĞELERİ

## KARBONHİDRATLAR

○ 1 gr = 4 kkal

▪ Bitkisel kaynaklı

▪ 2 çeşit



➤ Basit Karbonhidrat

- Kana hızlı karıştır
- Kan şekerini hızla yükseltir
- Çabuk acıktırır
- Yağlanmayı arttırır

Örnek: şeker ve şekerlemeler,  
bal, reçel, meyve suyu, çikolata,  
gofret, vb.

➤ Kompleks Karbonhidrat

- Kana yavaş karıştır
- Uzun süreli tokluk
- Lif içeriği yüksek

Örnek: Sebzeler, tam tahıllı ekmekler,  
bulgur, yulaf, makarna ve baklagiller



# MAKRO BESİN ÖĞELERİ

## PROTEİNLER



- 1 gr = 4 kkal
  - Kas, kemik, kıkırdak, deri, ve bazı hormonların yapıtaşı
  - Et, tavuk, hindi, balık, kuru baklagiller, süt, yoğurt, peynir

Yeterince protein alınmadığında;

- Vücut direnci düşer.
- Büyüme gelişme yavaşlar.
- Hastalıklar uzun sürer.
- Saç ve tırnaklar gelişmez.



# MAKRO BESİN ÖĞELERİ YAĞLAR

- Sınırsız depolanma özelliği!!!
- Enerji, vücut sıcaklığını koruma, bazı vitaminlerin emilimi (A, D, E, K), organların korunması
- 1 gr = 9 kkal
- 4 çeşit;
  - Doymuş yağlar
  - Trans yağlar
  - Kolesterol
  - Doymamış yağlar





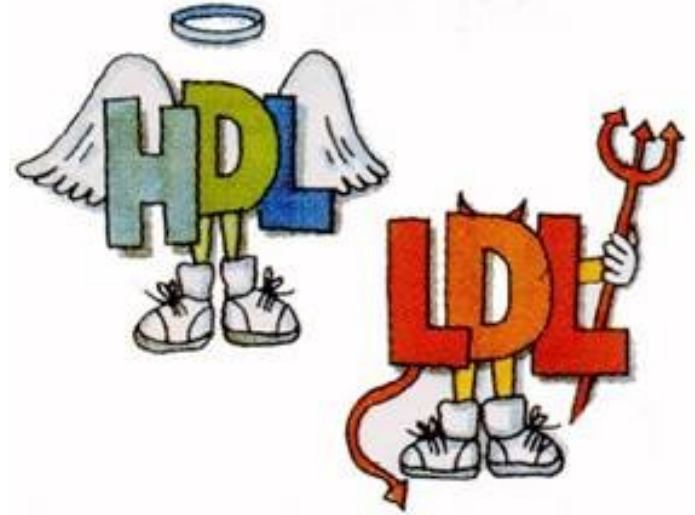
# DOYMUŞ YAĞLAR&TRANS YAĞLAR

- Oda sıcaklığında katı halde
- Tereyağı, kuyruk yağı, margarin, çikolata, süt ve süt ürünleri, yağlı tavuk/et, fast food, işlenmiş/paketlenmiş gıdalar, kızartmalar
- Vücutta fazla yağlanma ~~göbek~~ bölgesi inatçı yağlar



# KOLESTEROL

- Vücuttaki kolesterol:
  - Karaciğer tarafından üretilir
  - Yiyeceklerden alınır
- Kaynakları:
  - Her türlü hayvansal gıdada bulunur
    - et, tavuk, balık, yumurta, tereyağı, peynir, süt
  - Bitkisel ürünlerin hiçbirinde bulunmaz



# DOYMAMIŞ YAĞLAR

○ 2 çeşit;

Tekli doymamış yağlar (omega-9);  
Zeytinyağı, kanola yağı, fındık yağı

Çoklu doymamış yağlar

Omega - 3

Balık ve balık yağı, kabak  
çekirdeği, keten tohumu, ceviz,  
yeşil yapraklı sebzeler

Omega - 6

Mısırözü, ayçiçek, soya,  
pamuk yağları



# MIKRO BESİN ÖĞELERİ

## ○ Vitamin

- Kalori değeri yok
- Protein, karbonhidrat ve yağın enerjiye çevrilmesi için yardımcı

## ○ Mineral

- Kalori değeri yok
- Doku yapımı, vücutta su miktarını ve pH (asit-baz) dengesini koruma
- En önemliler: Kalsiyum, Potasyum, Sodyum, Magnezyum, Demir



# SU

- Besinlerin sindirimi, emilimi, ve hücrelere taşınması
- Vücuttan zararlı atıkların atılması, vücut ısısının düzenlenmesi
- Doygunluk hissi → Kilo vermede etken
- Ortalama 2-2,5 L/gün



# BESIN GRUPLARI

- 4 gruba ayrılır;
  - Süt grubu
  - Protein (Et-Yumurta-Peynir) grubu
  - Meyve-Sebze grubu
  - Ekmek-Tahıl-Kurubaklagil grubu



# SÜT GRUBU

- Kaynaklar: süt, yoğurt, ayran, cacık, kefir
- Protein, kalsiyum, fosfor, A ve B vitamininden zengin
- **Fonksiyonları:** Sağlıklı kemik ve diş gelişimi



# SÜT GRUBU

## Öneriler:

- Yağsız veya yağı azaltılmış süt, yoğurt ve ayranı yemeklerle beraber veya ara öğünlerinizde tercih edin.
- Gençler: 2-3 porsiyon / gün





# ET-YUMURTA-PEYNİR GRUBU

- Kaynaklar: Et, tavuk, balık, yumurta, peynir Protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum, A ve B vitaminlerinden zengin
- **Fonksiyonları:** Büyüme, gelişme, hücre yenilenmesi, kan yapımı, bağışıklık sisteminin güçlülüğü, vücut direnci, doku onarımı, sinir ve sindirim sisteminin sağlığı



# ET-YUMURTA-PEYNİR GRUBU

- Öneriler:
  - Okulda öğle yemeklerinizde:
    - Esmer ekmeğe peynirli tost + şekeriz içecek/ayran
    - Köfteli/tavuklu/ton balıklı sandviç + ayran
    - Hindi füme+peynirli sandviç + şekeriz içecek
    - 1 paket diyet bisküvi (150-200 kcal) + ayran/süt
  - İşlenmiş etleri (salam, sucuk, sosis) mümkün olduğunca tüketmemeye çalışın.



# MEYVE-SEBZE GRUBU

- Su, vitamin ve mineralden zengin
- Posadan zengin → doygunluk hissi ve bağırsakların düzenli çalışması
- **Fonksiyonları:** Hücre ve doku yenilenmesi, deri ve göz sağlığı, bağışıklık sisteminin güçlü olması, kan yapımı



# MEYVE-SEBZE GRUBU

- Öneriler:
  - Ara öğün olarak yoğurt veya süt ile birlikte tüketin.
  - Çiğ tüketimi tercih edin; yenilebilen kabukları soymayın.
  - Suları yerine, kendilerini tüm olarak tüketin.
  - Sebze: 5 porsiyon / gün
  - Meyve: 3-4 porsiyon/gün



# EKMEK-TAHIL KURU BAKLAGIL GRUBU

- **Kaynaklar:** ekme , makarna, pirinç, niŐasta, un, buĐday, bulgur, yulaf, kurubaklagiller (nohut, fasulye, mercimek)
- **Fonksiyonları:**
  - Protein ve karbonhidrattan zengin oldukları için sağlıklı beslenmenin vazgeçilmezleri
  - E ve B vitamininden (B12 hariç) zengin
  - Posadan zengin → doygunluk hissi ve bağırsakların düzenli  alıŐması



# EKMEK-TAHIL KURU BAKLAGIL GRUBU

- Öneriler:
  - Tam tahıllı ürünleri her öğün tüketin.
  - Günde 6-10 porsiyon (1 porsiyon=1 dilim ekmek) tüketin.
  - Şeker, tuz ve yağ içeriklerinin az olmasına dikkat edin.



# ENERJİ VE PROTEİN İHTİYACI

- Kızlar\*:
  - Kalori: 1600-2800 kcal
  - Protein: 0.8-1.0 g/kg
- Erkekler\*:
  - Kalori: 1900-3800 kcal
  - Protein: 0.8-1.2 g/kg

\*İhtiyaçlar kişiye özel olup, yaş, boy, kilo ve fiziksel aktivite düzeyine göre değişkenlik gösterir.



# ÖNERİLER

- Kahvaltı en önemli ve zengin öğününüz olmalıdır. Sakın atlamayın!
- Atıştırarak öğün atlamayın. Günde 3 ana öğün mutlaka tüketin.
- Etiketleri okuyun. Kalori dışında yağ, şeker, karbonhidrat, tuz oranlarına ve içindekilere odaklanın.





# ARA ÖĞÜNLER GIZLI SILAHINIZDIR. YÜKSEK ŞEKER, TUZ VE YAĞ İÇEREN GIDALARA DIKKAT EDİN!

- ✘ Kurabiye, kek, gazlı içecekler, şekerlemeler, vb.
- Kuru meyve+kuru yemiş,
- Yağsız süt+meyve,
- Fıstık ezmesi+reçel ile hazırlanmış esmer ekmeğe sandviç,
- Elma + fıstık ezmesi,
- Yağsız patlamış mısır,
- Az yağlı peynir+galeta,
- Dondurulmuş yoğurt üzeri meyve,
- Yağsız sütlü muhallebi/puding,
- 1 kaşık kakaolu yağsız süt



# HAFIZAYI GÜÇLÜ TUTAN BESİNLER



- **Yer fıstığı** – 1 avuç/gün – Vit. B'den zengin, unutkanlığa iyi gelir
- **Ananas** – 2 ince dilim/gün – bol C vitamini ve mineraller ile uzun ezber öncesi faydalıdır
- **Kara üzüm** – 1 avuç/gün – dopamin salgısını artırıp problem çözme yeteneğini geliştirir
- **Yumurta** – 1 adet/gün - Vit. B'den zengin, beyin hücreleri gelişimine katkı
- **Ceviz** – 3-4 adet/gün - Omega 3&6 ile hafıza güçlendirir, unutkanlığı önler
- **Balık** – 2-3 defa/hafta - Omega 3&6 ile hafıza güçlendirir, unutkanlığı önler



# SINAV ÖNCESİ DÖNEMDE GÜNLÜK BESLENME PLANI

- Sabah:
  - Yumurta + peynir + yeşillik + ceviz/zeytin + tam tahıllı ekmek
- Ara:
  - Kara üzüm + ceviz
- Öğle:
  - Köfteli/tavuklu salata/sandviç + ayran
- Ara:
  - Ananas + yer fıstığı + yulaf + yoğurt
- Akşam:
  - Izgara balık + salata/sebze + tam tahıllı ekmek



# TEŞEKKÜRLER



**Dyt. Ece Köprülü Cumurcu**

**[dytecekoprulu@gmail.com](mailto:dytecekoprulu@gmail.com)**