



MİGROS SAĞLIKLI BÜYÜME REHBERİ

MİGROS
size iyi gelecek

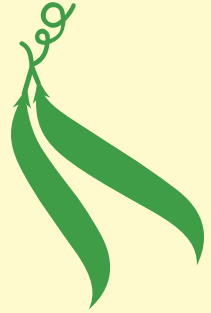
Sağlıklı Büyüyelim!

Sağlıklı olmak ve sağlıklı büyümek için yeterli ve dengeli beslenmeliyiz.



Arkadaşlarımızla yorulmadan oynayabilmek, güçlü kas ve kemiklere sahip olmak için

**dengeli beslenmenin yanında
bol bol da
hareket etmeliyiz.**





Haydi şimdi, **nasıl dengeli besleneceğimizi, gıdaların vücudumuza yararlarını, hareket etmenin önemini, iyi alışveriş kurallarını ve gıdalarımızı sağlıklı koşullarda saklamayı** öğrenelim.

Dengeli Beslenme

Dengeli beslenmek için yemek seçmemeli, tüm gıdalardan belirli miktarlarda yemeliyiz.

Peki neyi ne kadar yemeliyiz?
Sorumuzun cevabı dengeli beslenme tabağında.



Dengeli Beslenme Tabađı

Ekmek, pirinç,
makarna

Meyve ve
sebzeler



Süt, yoğurt,
peynir

Diğlerleri

Et, tavuk, balık,
yumurta, fındık,
fıstık, ceviz, bakliyat

Gıdalar ne işe yarar?

Ekmek, pirinç, makarna vb.

Karbonhidrat ve protein içerir. Enerji verir. Kaslarımızın ve beynimizin daha iyi çalışmasına yardımcı olur. Günde 4-5 dilim ekmek, 4-6 kaşık pirinç pilavı veya makarna tüketebiliriz.

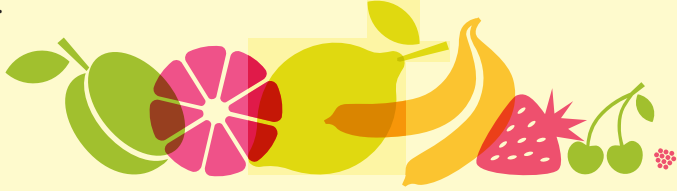


Meyve sebzeler

(Muz, mandalina, elma, çilek, lahana, ıspanak, karnabahar, patates):

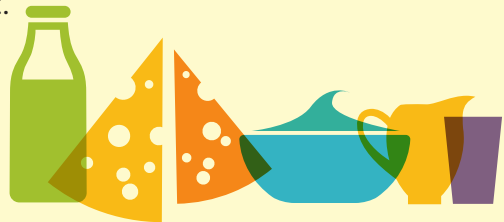
Bol vitamin içerir. Hastalıklardan korunmamıza ve sindirim sistemimizin düzenlenmesine yardımcı olur. Ana öğünlerde 1 tabak salata ve 2 tabak pişmiş sebze tüketebiliriz.

Ara öğünlerde ise 1 elma, 1 portakal, 1 muz, 3-4 kayısı gibi meyveleri tüketmeliyiz.



Süt, yoğurt ve peynir vb.

Kalsiyum deposudur. Güçlü dişlere ve kemiklere sahip olmamıza yardımcı olur. Günde 1 kase yoğurt, 1 bardak süt ve 1 kibrit kutusu kadar peynir tüketebiliriz.



Gıdalar ne işe yarar?

Et, balık, yumurta, bakliyatlar ve bazı kuruyemişler

(Kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, badem, fındık, fıstık, ceviz, mercimek, barbunya, kuru fasulye):

Protein deposudur. Proteinler hücrelerimizin yenilenmesini sağlar. Büyümemiz ve gelişmemiz için çok önemlidir. Kaslarımızın gelişmesine yardımcı olur. Her gün mutlaka 1 yumurta yemeliyiz. Bunun yanında ana öğünlerde 2 adet köfte veya 1 dilim biftek, ara öğünlerde ise 4-5 adet ceviz, fındık vb. tüketebiliriz. Bazı günlerde et yerine bakliyat tüketmemiz çeşitlilik sağlar. Örneğin 1 tabak kuru fasulye veya mercimek vb.



Diğerleri (katı ve sıvı yağlar, tatlılar)

(Tereyağı, çikolata, reçel, kurabiye gibi):

Tatlılar ve yağlar vücudumuza enerji sağlar. Vücudumuz yağı depolar ve enerji ihtiyacımız oldukça bu depoları kullanır. Kahvaltıda 1 tatlı kaşığı tereyağı ve 1 çorba kaşığı bal veya reçel tüketilebilir.

Dengeli tüketelim



Su

Yaşamımız ve organlarımızın işleyişi için vazgeçilmez bir içecektir. Bedenimizin yarısından fazlası sudan oluşur.

Bol bol

su içelim





Dengeli beslenmek için
öğün atlamayalım.

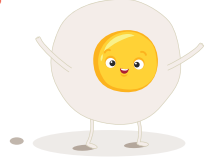
Sabah, öğle ve akşam yemekleri
dışında ara öğünlerde meyve yemeyi
ve bol bol su içmeyi unutmayalım!



Güne sağlıklı başlamak için



KAH

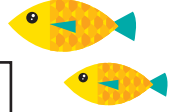


Günün ilerleyen saatlerinde yorgun
hissetmemek için



ÖĞ

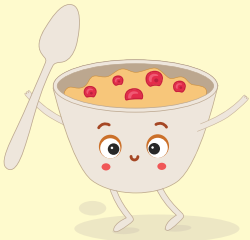
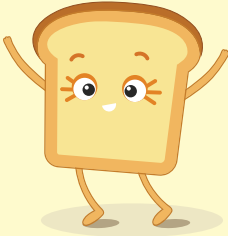
YE



Bütün gün harcadığımız enerjiyi
geri kazanmak için

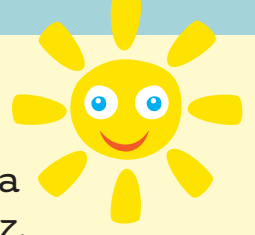
AK

YE



İyi Yaşam İçin Hareket

Sağlıklı yaşamak için,
dengeli beslenmeli,
düzenli uyumalı, hijyen kurallarına
uymalı ve bol bol hareket etmeliyiz.



Düzenli spor yapmanın yanında, günlük hayatta
yapacağımız basit fiziksel aktivitelerle de
sağlıklı kalabiliriz.

Hareket etmek bizi daha sağlıklı, dayanıklı ve esnek
yapar. Akciğerlerimize, kalbimize ve kaslarımıza iyi gelir.

**Ayrıca, arkadaşlarla birlikte yapılan sporlar iş birliği,
dayanışma ve yardımlaşmayı öğretir,
öz güvenimizi geliştirir.**



Hareket Piramidi

MÜMKÜN OLDUĞUNCA AZ

Televizyon,
tablet ve bilgisayar oyunları.

HAFTADA 2-3 KERE

Futbol, voleybol ya da
basketbol oynayalım.

HAFTADA 2-5 KERE

Bisiklete binelim, koşalım.
Ailemizle uzun yürüyüşler yapalım.

HER GÜN

Mümkünse okula yürüyerek gidelim.
Açık havada oyun oynayalım.
Asansör yerine merdiven kullanalım.
Ev işlerinde
anne babamıza yardım edelim.

İyi Alışveriş Tavsiyeleri

Bazı alışveriş kurallarına dikkat ederek, anne babamıza yardımcı olabiliriz.

1

Alışverişe çıkmadan önce evdeki eksikleri belirleyip alışveriş listesi hazırlayalım.

2

Alışverişe çıkarken,
• Alışveriş listemizi,
• Yeniden kullanılabilir alışveriş çantamızı,
• Mağaza kartımızı ve
• İndirim kuponlarımızı (varsa) yanımıza alalım.

3

Etiketleri iyi okuyalım. Et, balık, tavuk gibi çabuk bozulan gıdaların Son Tüketim Tarihi'ne bakmayı unutmayalım. Son Tüketim Tarihi geçmiş ürünleri almayalım.

4

Gıdaların görünüşüne ve ambalajlarına dikkat edelim. İyi görünmeyen, ambalajı bozulmuş ürünleri satın almayalım.

5

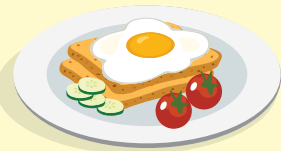
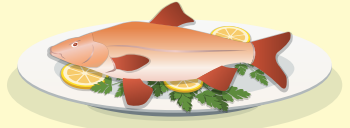
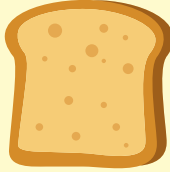
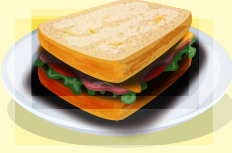
Et ürünlerini ve dondurulmuş gıdaları alışverişin sonuna bırakalım. Aldığımız üründen vazgeçersek mutlaka aldığımız rafa veya dolaba geri bırakalım.

6

Geri dönüşüme katkı için atık kağıt, cam, plastik, metal ve pilleri yanımızda getirelim. Böylece bunları mağazalarda bulunan geri dönüşüm kiosklarına atarak geri dönüşüme kazandırabiliriz.



Aşağıdaki resimlerden kahvaltı için uygun olan yiyecek ve içecekleri işaretleyin.



Yiyeceklerimiz Çöp Olmasın!



Alışverişe çıkmadan önce evdeki ihtiyaçları belirleyelim.

Sebze ve meyveleri tazeliğini korumak için doğru yöntemlerle saklayalım.



Vakumlu kaplar kullanalım.

Buzdolabında saklayalım.

Çabuk bozulan yiyecekleri önce tüketelim.

Ailemizle birlikte artan meyve sebzelerle reçel/konserve/turşu yapalım.

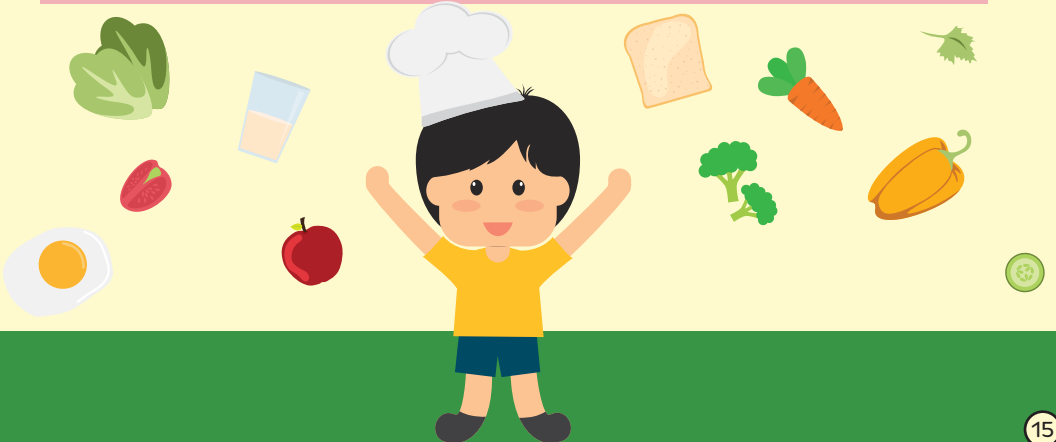


Artık yiyecekleri değerlendirelim.

Kuruyan ekmekleri küp küp doğrayarak çorbamızın içine koyalım.



Tabağımıza yiyebileceğimiz kadar yemek koyalım.



Bu kitap Migros'un katkıları ile Gıda Güvenliği Derneği (GGD) tarafından hazırlanmıştır.