

# HER İŞİN BAŞI SAĞLIK

## SAĞLIKLI BESLENME

Çocuğunuzun üzerinde ne kadar büyük bir etkiniz olduğunu unutmayın. Eğer siz doğru besleniyor, egzersiz yapıyor, fast-food tüketmemeye gayret ediyorsanız; çocuğunuz da sizi örnek alır ve sağlıklı beslenme konusu etkin bir şekilde pekişir

Sağlıklı beslenmenin iki temel unsuru:

- Yeterli beslenme
- Dengeli beslenme

Sağlıklı beslenmek sağlıklı yaşamının olmazsa olmazıdır.

## Sağlıklı beslenebilmek ve sağlıklı yaşayabilmek için 10 altın öğüt



1. Beslenmenizden zevk alın.
2. Beslenmenizde çeşitliliğe özen gösterin.
3. Beslenmenizde tam tahıllara yeterince yer verin.
4. Bol miktarda sebze ve meyve yiyin.
5. Yağ tüketimini azaltın.
6. Şeker ve şekerli besinleri çok sık tüketmeyin.
7. Daha az tuz tüketin.
8. Bol su için.
9. Hareketli olun, sağlıklı vücut ağırlığınızı koruyun.
10. Düzenli beslenin, kahvaltıyı ihmal etmeyin.

## Yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili temel ilkeler

1. Günlük enerji alımınıza özen gösterin. Enerjinin fazla alınması şişmanlığa, az alınması zayıflığa, yetersiz beslenmeye neden olur. Bunun için yediğiniz besinlerin miktarlarını ve hareketlerinizi gözden geçirin.
2. Düzenli beslenin. Günlük beslenmenizi ortalama 4–6 öğün olacak şekilde planlayın. Üçten az sayıda öğün yetersiz beslenmenize, altıdan fazla öğün ise sık atıştırmalar nedeniyle şişmanlığa yol açabilir.
3. Günde 2–3 litre (10–15 su bardağı) sıvı tüketmeye gayret edin. Bunun için su, yeşil-siyah çay, ıhlamur, kuşburnu, ada çayı, karışık çay, sütlü neskafe, sıcak-soğuk limonata, ayran, kefir, soda, boza, salep, çorba, şalgam vb. içecekler tüketilebilir.
4. Beslenmenizde çeşitliliğe özen gösterin. Çünkü vücudun karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su olarak sınıflandırılan 50'ye yakın türde besin ögesine gereksinimi vardır. Tek bir besin ile tüm bu öğeleri sağlamak mümkün değildir. Örneğin; süt esas olarak kalsiyumdan, et demirden, sebzeler ve meyveler lif ve vitaminlerden, bulgur B1, B2 vitaminlerinden zengindir.

5. Ekmekte doğal (beyazlatılmamış, kepeği ayrılmamış) undan yapılanları tercih edin. Çünkü doğal un ve ondan yapılan ekme, makarna, erişte gibi besinler pek çok vitamin, mineral ve lifi doğal olmayanlara göre yüksek düzeylerde içerirler. Bu özellikleri ile kalp-damar hastalıkları, şişmanlık, kabızlık ve kansere karşı koruyucudurlar. Bulgur da doğal bir tahıl ürünüdür. Sık tüketilmelidir.
6. Bol miktarda sebze ve meyve yiyin. Meyveler, özellikle de sebzeler düşük kalori içerdiklerinden dolayı şişmanlıktan, zengin lif içeriklerinden dolayı kabızlık ve kanser dâhil birçok bağırsak hastalıklarından, pek çok çeşitteki aktif öge içerdiklerinden dolayı da yine bazı kanser türleri, kalp-damar hastalıklarından korurlar. Bu nedenle her gün 2–3 orta boy meyve, 3–4 porsiyon pişmiş ya da çiğ sebze tüketin. Özellikle yeşil, sarı, turuncu ve kırmızı renkli olanlarını tercih edin. Örneğin: koyu yeşil yapraklı sebzeler, havuç, kayısı, turunçgiller, böğürtlen, ahududu, kızılıcık, kırmızılahana, kırmızıbiber, kırmızı pancar, brokoli, domates, siyah üzüm.
7. Sebze ve meyvelerin mevsiminde üretilenlerini tercih edin. Örneğin yazın domatesi, karpuzu, kışın havucu, portakalı tüketin.
8. Yağ tüketiminizi azaltın. Yemeklerinizde katı yağ yerine zeytinyağı, fındık yağı, ayçiçeği, mısırözü, kanola gibi sıvı yağları kullanmaya çalışın. Yemeklerinizi pişirirken kızartmalardan kaçınin. Çünkü kızartma sırasında yüksek ısıda sürekli yanan yağların kanser oluşturma riski yüksektir.
9. Şeker ve şekerli besinleri çok sık tüketmeyin. Şeker vücuda sadece kalori verir. Fazla tüketildiğinde şişmanlığa ve diş çürümesine neden olur.
10. Tuz tüketiminizi gözden geçirin. Tuzun fazla tüketilmesi ileri dönemde yüksek tansiyona yol açabilir. Bu nedenle tuzluğu masadan uzak tutun. Yemeklerin tadına bakmadan tuz eklemeyin. Yemeklerin tadını tuz yerine baharatlarla zenginleştirin.

### Çocuklarımızın sağlığı için



- Çocuklarınızın mutlaka günde 3 öğün yemesine dikkat edin.
- Kahvaltı etmenin önemi konusunda çocuklarınızı bilgilendirin.
- Sabahları çocuklarınızı kahvaltı yapmadan okula göndermeyin.

Çocukların beden ve ruh sağlığının korunması konusunda ebeveynlerin bilinçli hareket etmeleri büyük önem taşır. Özellikle çocuklara kazandırılmak istenen sağlıklı yaşam alışkanlıklarının teşvik edilmesi çok önemlidir. Ailenin teşviği, yeni davranışların kolaylıkla alışkanlık haline gelmesini sağlar. Bu sayede zararlı alışkanlıklardan korunma bilinci daha hızlı gelişir.

Çocuklar doğru seçimler yapabilmek için ebeveyn rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Erken yaşlardan itibaren doğru yaklaşımlarla kurulan bir yemek ve uyku düzeni, sağlıklı yeme ve yaşam alışkanlıkları, fiziksel egzersiz düzenlemesi, sağlıklı ve yaşa uygun öz bakım becerileri yetişkin hayatında da çocuğunuzun vazgeçilmezleri olacaktır. Çocuğunuza bu alışkanlıkları kazandırmak için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız. İhtiyacınız olan tek şey konuyla ilgili doğru bilgilere ulaşmak ve uygulama konusunda kararlı ve tutarlı olabilmektir.

## Güvenli gıda

Gıda kaynaklı hastalıklara sebep olan faktörlerin ortadan kaldırılması için yapılması gereken, gıdaların tüm üretim sürecini kapsayan (hazırlama, işleme, saklama) ve tüketiciye sunulmasını içeren bir güvenlik sürecidir.

Kendinizin ve çocuklarınızın güvenli gıda ile buluşması için aşağıdaki konulara dikkat edebilirsiniz.

- Çocuğunuza gıdaların son kullanma tarihlerini kontrol etmeyi öğretin.
- Sağlıklı gıda tüketiminin vücut için önemini vurgulayın
- Organik gıdalar tercih edin
- Yediklerinizi seçerken, hijyenik koşullarda üretilmiş olmasına dikkat edin.
- Hijyenik gıdalar (temiz, hastalık üretebilecek etkenlerden arındırılmış) tüketin.
- Tükettiğiniz ürünlerin doğal olmasına ve sağlıklı koşullarda üretilmesine dikkat edin.
- GDO'lu ürünlerden uzak durun
- Yiyecek alırken; renk, koku ve tazeligi değerlendirin.
- ISO 9001 ve HACCP/ISO 22000 üretilen gıdaların tüketicilerin taleplerini karşılama ve kaliteli olma açısından yeterliliklerini ispatlayan kalite belgeleridir. Ambalajlı ürünlerin üzerinde bu iki belgenin logosunu arayın.
- Çiğ ürünleri iyice yıkamak gerekir, onları yıkamayı ihmal etmeyin.
- Sağlıksız, katkı maddeli ürünlerden kaçının.
- Yıkama işlemini, akan suyun altında mümkünse yiyeceği ovalayarak gerçekleştirin.
- Seyyar satıcılardan açıkta satılan yiyecek almayın.



## SPOR VE SAĞLIK



Çocuğunuzun sporla uğraşmasını teşvik edin.

Eğer ilgilendiği bir spor dalı yoksa en azından düzenli olarak egzersiz yapmasını sağlayabilirsiniz.

Hatta bu egzersizleri siz de onunla birlikte yaptığınızda hem onu motive etmiş olur hem de kendi sağlığını desteklemiş olursunuz.

### Sporun faydaları

- Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Kalp ve damar sağlığını olumlu etkiler.
- Dokuların dahi iyi beslenmesini sağlar.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudun görünümünü güzelleştirir.



### Çocuğunuzun erken yaşta spora başlamasının/egzersiz yapmasının faydaları

- Çocukluk ve ergenlik döneminde yapılan egzersiz, sağlıklı büyüme ve gelişme için önemlidir.
- Egzersiz yapmak sadece fiziksel gelişime değil ruhsal gelişime de katkıda bulunur.
- Özellikle takım sporlarını tercih etmek; kişiliğin oturması, ekip çalışmasına alışma, sosyalleşme, özgüven kazanılması, stresi azaltma ve sorumluluk sahibi olma gibi konularda çocuğun gelişimini destekler.
- Düzenli egzersiz yapmak, ilerideki muhtemel kronik hastalıkların (kalp damar yetmezliği, diyabet, solunum yolu yetmezliği) önüne geçer.
- Kas-iskelet sistemi güçlenir.
- Kötü alışkanlıklar kazanılmasının önüne geçilir.