

"BESLENME DOSTU OKUL" PROJESİ



HEDEFLERİMİZ:

- ✓ “Beslenme Dostu Okul Projesi” ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi,
- ✓ Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması.
- ✓ Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın artırılması.
- ✓ Okul sağlığının önemini vurgulayacak çalışmalar yapılması.
- ✓ Bu bağlamda okulumuzda 2018-2019 öğretim yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında aşağıda belirtilen amaçlar doğrultusunda çalışma planı uygulanacaktır.

AMAÇLARIMIZ:

- ✓ Aile ve çocuk eğitimleri oluşturmak. (Rehberlik biriminin hazırlayacağı “Çocuk ve Aile Beslenmesi” gibi genç nesillerin obeziteden uzak, sağlıklı yetişmesine destek vermeyi hedefleyen eğitimlerdir.)
- ✓ Öğrencilerimizi ve ailelerini hareketli yaşama teşvik eden spor etkinlikleri.(Turnuvalar, spor ve gezi aktiviteleri)
- ✓ Okul sağlığı için tüm çalışanların bilgilendirilmesi. Bu bağlamda tüm denetimlerin yapılması (kantin, su deposu vb.)
- ✓ Belirli günler pano çalışmaları, uygulamaları ve okul içindeki görsellerle sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamın sürekli vurgulanması.

SAĞLIKLI BESLEN HAYATA SAĞLAM

TUTUN!!



BESİN ÖĞELERİMİZ:

Besin öğeleri, besinlerin bileşiminde bulunan yapı taşlarıdır. Sayıları 50'yi bulan besin öğelerinin her birinin vücuttaki görevleri farklıdır.

Besin öğeleri,

- Karbonhidratlar,
- Proteinler,
- Yağlar,
- Vitaminler,
- Mineraller,
- Su

şeklinde sınıflandırılır.

Besin öğelerinin görevleri:

Karbonhidratlar

Karbonhidratların ana görevi vücuda enerji sağlamaktır. Günlük enerjinin çoğu karbonhidratlardan sağlanır.

Proteinler

Vücutta hücre yapımından sorumlu öğelerdir. Bu özellikleri ile büyüme gelişmenin sağlanması ve eskiyen dokuların yenilenmesinde görev alırlar.

Yağlar

Vücuda en çok enerji veren besin öğeleridir. Vitaminlerin bir bölümü vücuda yağlarla alınır. Yağlar mideyi yavaş terk ettikleri için doygunluk hissi verirler. Yağlar vücutta kolayca depolanırlar. Vücutta yağ oranının artması şişmanlık olarak bilinir.

Vitaminler

Sayıları 20'ye yakın olan vitaminler, vücutta çok önemli görevler üstlenirler. B grubu vitaminleri enerji oluşumu ve hücre yapımına yardım ederken, D vitamini, kalsiyum ve fosforun kemik ve dişlerde yerleşmesine yardımcıdır. A, C ve E vitaminleri ise hücrelerin zarar görmesini önleyerek; kanser gibi önemli hastalıklardan korunmaya yardımcı olurlar.

Mineraller

Minerallerden kalsiyum ve fosfor kemik ve dişlerin yapı taşı iken, sodyum, potasyum vücut suyunun dengede tutulmasını sağlar. Demir oksijenin taşınması, çinko ve selenyum savunma sisteminin yeterliliği için gereklidir. Bazı mineraller de enzimlerin bileşiminde yer alır.

Su

Besinlerin sindirimi, dokulara taşınması, hücrelerde kullanılması sonucu oluşan zararlı atıkların atılması ve vücut ısısının düzenlenmesi için gereklidir. Vücudumuzun %60'ı sudan oluşur.

Yağlar, en çok enerji veren besin öğeleri olup; bazı vitaminlerin kullanımı ve bazı hormonların yapımı için hayati önem taşır.

Vitaminler vücuda canlılık verir.

Vücutta yeterince su bulunması yaşam için zorunludur.

Normal büyüme- gelişmeyi sağlamak, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşayabilmek için, besin öğelerinin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir.

Besin öğelerinin yetersiz alınması durumunda, vücut çalışmasında aksamalar olur, büyüme-gelişme olumsuz etkilenir.

Fazla alınması durumunda ise şişmanlık başta, tansiyon yüksekliği, kan yağlarında yükselme, sindirim sistemi bozukluğu gibi pek çok sağlık sorunu ortaya çıkar.

Besin öğeleri vücuda tartılarak alınamayacağı gibi, tablet ya da şurup şeklinde de alınamaz.

Besin öğeleri vücuda ancak besinlerin yenilip, içilmesi ile alınır. Böylece kişi bir yandan yemek yemekten mutlu olurken, diğer yandan vücut için gerekli olan besin öğelerini uygun bir düzen içinde almış olur.