



Okul çağı için
**Sağlıklı
Beslenme
Rehberi**



İÇİNDEKİLER

OKUL ÇAĞI İÇİN SAĞLIKLI BESLENME REHBERİ	01	
SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ	02	
Yeterli ve Dengeli Beslenme		
BESİNLER VE BESİN ÖGELERİ	04	
• Karbonhidratlar		
• Yağlar		
• Proteinler		
• Vitamin ve Mineraller		
• Sıvı Alımı		
BESİN GRUPLARI	08	
1. Tahıl Grubu		
2. Protein Grubu		
3. Sebze ve Meyve Grupları		
4. Yağ Grubu		
5. Süt Grubu		
ÖĞÜNLER	12	
SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ	14	
MENÜ PLANLAMA İLKELERİMİZ	16	



SOFRA
GRUP



COMPASS
GRUP

OKUL ÇAĞI SAĞLIKLI BESLENME REHBERİ

Yeterli ve den eli beslenme, sađlđın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi ile yaşam kalitesinin artırılması için yaşamın en temel ihtiyaçlarından biridir. Yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı pek çok hastalık, hem maddi, hem manevi, hem de sosyal hayatta birçok olumsuzluğa yol açabilmekte ve yaşam kalitesini etkilemektedir. Sağlıklı bireylerden oluşan bir topluma ulaşma yolunda siz öğrencilerimiz, velilerimiz ve öğretmenlerimiz için beslenme konusunda yol gösterici bir rehber oluşturmayı amaçladık.



SOFRA GRUP OLARAK,

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Amerikan Diyetisyenler Derneği, Sağlık Bakanlığı gibi sağlık otoritelerinin önerileri doğrultusunda, sağlıklı ve dengeli menü kriterlerine uygun, alternatif besin seçimleri sunan, sağlıklı pişirme teknikleri ile hazırlanmış ve her yaş grubunun günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimlerini karşılayan menüler hazırlayarak, bu sürece katkı sağlamayı ve sağlıklı beslenme konusunda sizlere kılavuzluk etmeyi hedefleyerek, kendimizi sürdürülebilir yaşama katkıda bulunmaya adanmışız.

SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ

BESLENME; SAĞLIĞI
KORUMAK, GELİŞTİRMEK
VE YAŞAM KALİTESİNİ
ARTIRMAK İÇİN VÜCUDUN
İHTİYACI OLAN BESİN
ÖGELERİNİ YETERLİ VE
DENGELİ BİR ŞEKİLDE,
UYGUN ZAMANLARDA
VÜCUDA ALABİLMEK İÇİN
YAPILMASI GEREKEN
BİLİNÇLİ BİR DAVRANIŞTIR.

Okul çağı, çocuğun toplum yaşamına bilinçli olarak katıldığı, adölesan dönem ise çocuktan erişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanabilir. Okul çağı, sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi alışkanlığının kazandırılması, bilincin yerleştirilmesi ve yetişkinlik dönemi hastalıklarının önlenmesi açısından atılacak adımlar için temeldir.

Bu dönemler çocuklar için fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin hızlı olduğu, yaşam boyu devam edebilecek davranışların büyük ölçüde olduğu, bilgi almaya ve alışkanlık kazanmaya en uygun oldukları ve yetişkinlik hastalıklarının gelişimi açısından ise en riskli dönemdir. Ayrıca hızlı büyüme ve gelişimin sağlanabilmesi için çocukların enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin yeterli ve dengeli bir şekilde karşılanması gerekir.

Çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi ile sağlıklı bir neslin büyüme ve gelişmesi sağlanabilir, böylelikle yetişkinlik döneminde hastalıkların görülme sıklığı azalabilir, protein enerji yetersizliğinden kaynaklı görülen kötü beslenme sorunları en aza indirgenebilir, vitamin ve mineral yetersizlikleri önlenir ve bunlara bağlı sağlık sorunları azaltılabilir. Dolayısıyla çocukların ve ailelerin sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmesi, onlara rehberlik edilmesi ve danışmanlık verilmesi gerekmektedir. Bu rehber sizlere bu doğrultuda yol göstermesi amacıyla oluşturulmuştur.



**BİZ SOFRA GRUP OLARAK
TÜM OKULLARIMIZDA
"YE, ÖĞREN, YAŞA"
FELSEFESİYLE HAREKET
ETMEKTEYİZ.**

Ye - Öğren - Yaşa felsefesi;

eğitim kurumlarında daha bilinçli, daha sağlıklı ve daha uzun ömürlü bir yaşamın temellerini sunar. Hizmet standartlarımız doğrultusunda öğrencilere sunduğumuz Ye - Öğren - Yaşa düşünce biçimi, attığımız her adımda belli bir kişilik, belli bir ruh ve belli bir anlayış getirir. Bu felsefenin açılımı; "dengeli ve sağlıklı YE", "neyi neden, ne kadar ve ne zaman yemen gerektiğini ÖĞREN", "temiz, özenli, spor yaparak ve çevre bilinci ile YAŞA" öğretisi üzeri-ne kurulmuştur.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Çocukların ve toplumun sağlıklı ve kaliteli yaşaması için gerekli olan en önemli kriter, yeterli ve dengeli beslenmektir. Yeterli ve dengeli beslenme; yaşamın sürdürülmesi, sağlığın iyileştirilmesi, korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması ve üretkenliğin sağlanması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin vücuda alınmasıdır.

Çocukların besin (yiyecek, gıda) seçimi; gelenekler, ekonomik, kültürel ve çevresel etmenler ile yaş, cinsiyet, genetik ve yaşam biçimi gibi birçok etmenle yakından ilişkilidir. Besinlerin yapısında bulunan besin öğelerinin herhangi biri alınmadığında veya gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin etkilendiği ve sağlığın bozulduğu bilinmektedir. Sağlıklı beslenme için çeşitli besinlerden, tüm besin öğelerinin yeterli ve dengeli alınması gerekir. Unutulmamalıdır ki insan yaşamında "Beslenme" sadece besinlerin tüketimiyle ilişkili değildir. Beslenme aynı zamanda yemek yerken haz almayı, sosyalleşmeyi, gelenek ve göreneklere göre yapılan uygulamaları da içermektedir.

BESİNLER VE BESİN ÖGELERİ

BESİN (YİYECEK, GIDA)

Besinler, günlük beslenme örüntüsünde (diyetle) yer alan ve yaşam için gerekli besin öğelerini içeren yenilebilen bitki ve hayvan dokularıdır.

BESİN ÖGELERİ

Besinler "besin ögesi" denilen yapı taşlarından oluşur. Besinlerin yapısında bulunan besin öğeleri kendi içinde iki büyük gruba ayrılır. Günlük diyetle fazla miktarda alınanlara "makro besin öğeleri", vücutta işlevleri çok önemli olmasına karşın az miktarda gereksinim duyulan ve alınanlara da "mikro besin öğeleri" denilir. Karbonhidratlar, yağlar ve proteinler makro besin öğeleridir. Makro besin öğelerinin başlıca yararı vücuda enerji sağlamaktır. Enerji oluşumuna ise mikro besin öğeleri yardımcı olur. Vitaminler ve mineraller mikro besin öğeleridir. Su yaşam için elzemdir ve besin ögesi olarak kabul edilir.



KARBONHİDRATLAR

Bazı karbonhidratlar basit yapıdadır. Basit şekerler besine tatlı tadını verir. Doğal olarak meyvelerde, sütte, eklenmiş şeker olarak ise gazlı içeceklerde, soğuk çay içeceklerinde, meyveli içeceklerde, şekerleme ve tatlılarda bulunur.

Günlük yaşamınızda fazla hareketli değilseniz ve spor yapmıyorsanız, şeker içeriği yüksek besinleri fazla miktarda tüketmek sağlık açısından olumsuz etki gösterir. Bu tür yiyecekleri fazla tüketmek şişmanlığa neden olabilir. Ayrıca, hızla kana karıştıkları için iştahınızı azaltarak vücudunuz için gerekli olan diğer besinleri yeterli miktarda yemenizi engeller. Bu nedenle böyle besinlerin özellikle yemek saatine yakın tüketilmesi sakıncalıdır.

Kompleks karbonhidratlar; nişasta ve diyet posasını içerir. Nişasta birçok bitkisel besinde bulunur. Tahıllar (buğday, çavdar, yulaf, pirinç, arpa ve darı), kurubaklagiller (kurufasulye, mercimek, nohut) ve kök sebzeler (patates, havuç, pancar) nişasta içerir. Sebze ve meyveler, tam tahıllar ve kurubaklagiller posa içerir. Posa, sindirim sisteminin sağlıklı çalışması için gereklidir. Ayrıca, posadan zengin besinlerin yeterli miktarda tüketilmesi pek çok hastalığa karşı koruyucu etki göstermektedir.

VÜCUT ÇALIŞMASI VE GÜNLÜK HAREKETLERİMİZİ YAPABİLMEK İÇİN GEREKLİ OLAN ENERJİNİN BÜYÜK ÇOĞUNLUĞU KARBONHİDRATLARDAN SAĞLANIR.



YAĞLAR

Yağların bir kısmı enerji için kullanılırken bir kısmı depo yağ, diğerleri de vücudun düzenli çalışmasında etkinliği olan bazı hormonların ve kolesterolün yapımında kullanılır. Vücut yağı başlıca enerji deposudur ve yeterli miktarda enerji alınmadığında bu depo kullanılır. Yağda çözünen (eriyen) vitaminler ve vücut için önemi olan bazı kimyasal yapılar yağ ile alınır veya taşınır. Yağ mideyi yavaş terk eder, doyumluk hissi verir, yiyeceklere lezzet ve gevreklik sağlar.

Günlük diyet enerjisinin %20-35'inin yağlardan gelmesi ve trans yağ asidi alımının ise enerjinin %1'inden az olması önerilmektedir.

PROTEİNLER

Büyüme ve gelişme, vücut hücrelerinin sayısının artmasıyla gerçekleşir. Bu hücrelerin yapılabilmesi için protein gereklidir. Hücreler birleşerek dokularımızı ve organlarımızı oluşturur. Protein depo miktarı vücutta çok azdır, bunun en büyük kısmını çalışan ve belirli görevleri yapan hücreler oluşturur. Proteinler büyüme ve gelişme ile doku ve organlardaki hücrelerin yenilenmeleri için kullanılır. Ayrıca bağışıklık sistemi ile vücuttaki işlemlerin düzenlenmesinde yer alan hormonlar ve enzimler için gerekli öğelerdir.

GÜNLÜK DİYETTE ENERJİNİN

%10-20'SİNİN

**PROTEİNLERDEN
GELMESİ ÖNERİLİR.**

YETERİNCE PROTEİN ALAMAZSAK NE OLUR?

- BÜYÜME VE GELİŞMEMİZ
YAVAŞLAR
- KOLAY HASTA OLURUZ
- HASTALIKLAR DAHA UZUN
SÜRER
- SAÇ, DERİ, TIRNAK GİBİ
DOKULARIMIZIN SAĞLIĞI
BOZULUR
- ORGANLARIMIZIN ÇALIŞMASI
AKSAR





MİKRO BESİN ÖGELERİ GRUBUNA GİREN VİTAMİNLER, ÇOK AZ MİKTARDA ALINMALARINA KARŞIN ETKİLERİ ÇOK ÖNEMLİ OLAN BESİN ÖGELERİDİR.

VİTAMİN VE MİNERALLER

Vitaminler kendi aralarında; yağda (A, D, E ve K) ve suda (B grubu ve C) çözünen (eriyen) vitaminler olarak iki grupta incelenmektedir. Vücutta enerji metabolizmasında, kan yapımında ve bağışıklık sisteminde yer alanların bazıları B grubu vitaminler ile C vitamini. D vitamini kemik oluşumu için gereklidir. A, E ve C vitaminleri vücut hücrelerinin hasarını önler, normal işlevlerinin sürdürülmesi ve zararlı bazı maddelerin etkilerinin azaltılmasında (antioksidan olarak) yardımcıdır. Folik asit, B6, B12 ve C vitaminleri ise kan yapımında görev alırlar.

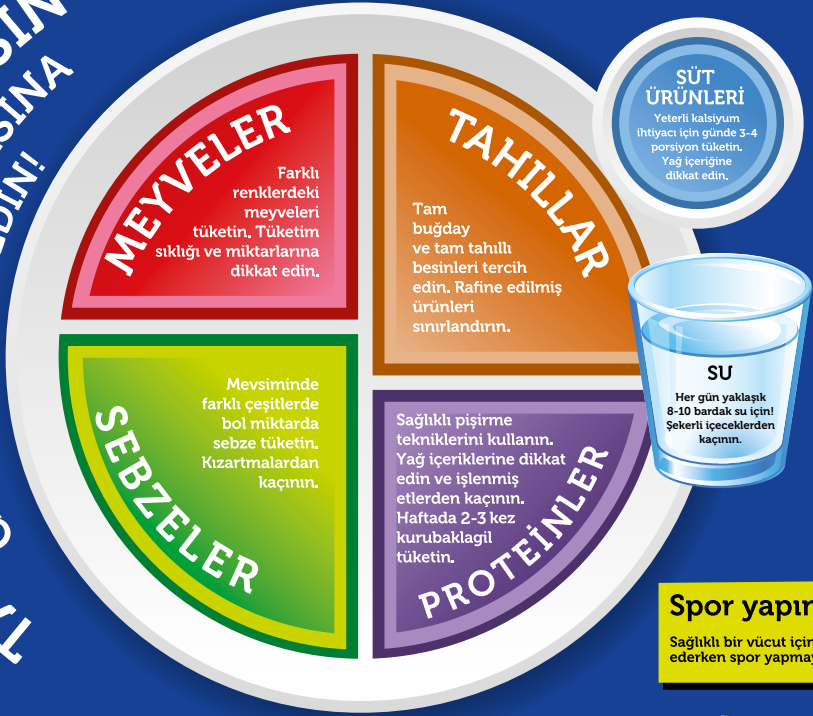
Kalsiyum, fosfor, magnezyum gibi mineraller iskelet ve diş yapısında yer alır. Vücudumuzda en çok bulunan mineral kalsiyumdur. Kemik ve diş sağlığı için gereklidir. Kalsiyum, en çok süt ve süttten yapılan besinlerde bulunur. Günlük olarak süt, yoğurt ve peynirden yeterince tüketilemezse, kalsiyum ihtiyacı yeterince sağlanamaz. Demir, kobalt gibi mineraller kan yapımında, çinko ise bağışıklık sistemi için önemlidir.

SIVI ALIMI

Sıvı gereksinimi; içilen su, yiyecek ve içeceklerdeki sudan ayrıca yiyeceklerden enerji elde edilirken açığa çıkan metabolik sudan karşılanır. Su yaşam için en elzem olan sıvıdır. Besinlerin sindirimi, besin öğelerinin dokulara taşınması, bunların hücrelerde kullanıldıktan sonra oluşan zararlı maddelerin atılması ve vücut ısısının düzenlenmesi için su gerekir. *Günde yaklaşık 8-10 bardak su içilmelidir.*

BESİN GRUPLARI

TABAĞINIZDA HER BESİN GRUBUNDAN OLMASINA DİKKAT EDİN!



Spor yapın!



Sağlıklı bir vücut için beslenmenize dikkat ederken spor yapmayı da unutmayın.

YAĞLAR

Bitkisel sıvı yağlar, yağlı tohumlar, yağlı baltıklar, zeytin, avokado gibi sağlıklı yağları kullanın. Trans yağ tüketiminden kaçın.

Sağlıklı beslenme, besin çeşitliliğine dayalıdır ve günlük gereksinim duyulan enerji ve besin öğelerinin besinlerle vücuda alınması gerekmektedir. Biz Sofra Grup olarak çocukların yeterli ve dengeli beslenmenin temellerini pratik bir şekilde kavrayabilmesi için 2010 yılında ABD Tarım Bakanlığı tarafından geliştirilen "My Plate Concept / Benim Tabakım Konsepti"nden esinlenerek

ve ülkemizin beslenme kültürüne göre uyarlayarak Sağlıklı Tabak Modeli'ni hayata geçirdik. Sağlıklı Tabak Modeli, sağlıklı beslenmede en temel yaklaşım olan besin çeşitliliği ilkesini diyetimize entegre edebilmemize olanak sağlar. Bu model tüm sağlık otoritelerinin önerdiği gibi 5 temel besin grubunu içermektedir.

1. TAHIL GRUBU

(BULGUR, PİRİNÇ, MAKARNA, BUĞDAY, ARPA, YULAF, ÇAVDAR VB.)

Tahıllar insan beslenmesinde özellikle ülkemizde önemli yer tutar. Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, posa) ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli yiyeceklerdir. Tahılların karbonhidrat içeriği yüksektir, bu nedenle vücudun temel enerji kaynağıdır. Sinir ve sindirim sistemleri ile deri sağlığı ve hastalıklara karşı direnç oluşumunda önemli görevleri vardır.

Tahıllar günde ortalama 6-10 porsiyon tüketilmelidir. Tüketilecek porsiyon miktarı bireyin vücut ağırlığına, yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivitesine göre değişir. Tahılların bir porsiyon eş değeri: 50 gr (2 ince dilim) ekmek, 75 gr pişmiş (4-5 yemek kaşığı veya ½ kupa) makarna, 90 gr pişmiş (4-5 yemek kaşığı veya ½ kupa) bulgur veya pirinç, yaklaşık 30 gr veya 1 kupa kahvaltılık tahıl gevreğidir.

Temel enerji kaynağı olan tahılların rafine edilmemiş olanlarının (tam tahılların) besin değerleri daha yüksektir. Tam tahılların içerisindeki lif, vitamin, mineral ve antioksidanlar bazı kronik hastalıkların riskini azaltmakta ve sağlıklı şekilde kilo kontrolü sağlamaktadır. Ayrıca tam tahıllı gıdaların mideden boşalma hızları yavaş olduğundan doyumluk hissini artırırlar ve kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olurlar.

ŞEKERLER

Karbonhidratların basit ve bileşik olarak ikiye ayrıldığından bahsetmiştik. Şekerler basit karbonhidrat olup, %99.9'u sakkarozdur. Bu nedenle sadece enerji verirler, besin değerleri yoktur. Şeker, şeker pancarından ve şeker kamışından elde edilir. Ancak günümüzde yüksek fruktoz içeren mısır şurubu da şeker amaçlı kullanılmaktadır.

Şeker ve şekerli yiyeceklerin fazla miktarda tüketimi, fazla ve gereksiz enerji alımına, vücut ağırlığının artmasına (şişmanlığa) ve besleyici değeri yüksek olan diğer yiyeceklerin tüketiminin azalmasına neden olur. Bunun yanı sıra fazla şeker tüketimi metabolik sendrom, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve böbrek hastalıkları riski ile ilişkili olduğundan tüketimlerinin azaltılması önem taşır. Yiyeceklerin doğal yapısında bulunan şeker dışında, üretim aşamasında eklenen şekerler ile çay şekeri olarak adlandırılan sakarozun toplam günlük alım miktarı, ihtiyaç duyulan günlük enerji miktarının %10'unu geçmemelidir.



2. PROTEİN GRUBU

(KIRMIZI ET, TAVUK, HİNDİ, BALIK, ÖRDEK, YUMURTA, PEYNİR, NOHUT, TOFU, BAKLA, KURU FASULYE, YEŞİL MERCİMEK, BÖRÜLCE, SOYA FASULYESİ VB.)

Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde, kan yapımında, sinir sistemi, sindirim sistemi ve deri sağlığında görevi olan besin öğeleri en çok bu grupta bulunur. Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rolü olan en önemli yiyecek grubudur.

Kırmızı et ve tavuk eti, balık, yumurta, sert kabuklu yemişler/ yağlı tohumlar, kuru baklagiller iyi kaliteli protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum gibi mineraller ile B1, B6, B12 ve A vitamini kaynağıdır. B12 vitamini ise sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur. Kurubaklagiller aynı zamanda iyi posa (lif) kaynağıdır.

Beslenmemizde önemli yeri olan yumurta, protein kalitesi en yüksek olan yiyecektir. Yumurta proteinlerinin %100 oranında vücut proteinlerine dönüştüğü bilinmektedir. Bu nedenle yumurtanın proteini örnek protein olarak değerlendirilir. Sağlıklı bireyler günde 1 adet yumurta tüketebilirler.



YETERLİ MİKTARDA PROTEİN ALIMI İÇİN;

- HAFTADA 2-3 KEZ BALIK
- HAFTADA 2-3 KEZ KIRMIZI ET, TAVUK, HİNDİ
- HAFTADA 2-3 KEZ KURUBAKLAGİL TÜKETİMİ ÖNERİLMEKTEDİR.



3. SEBZE VE MEYVE GRUPLARI

KOYU SARI RENKLİ (HAVUÇ, PATATES), KOYU YEŞİL YAPRAKLI (ISPANAK, MARUL, KIVIRCIK, PAZI, SEMİZOTU, BROKOLİ VB.), NIŞASTALI (PATATES, BEZELYE), DİĞER SEBZELER VE MEYVELER (DOMATES, SOĞAN, TAZE FASULYE, ELMA, ARMUT, ÇİLEK, PORTAKAL, MANDALİNA, KARPUZ, KAVUN, ERİK, ŞEFTALİ, KİRAZ, YABAN MERSİNİ VB.)

Sebze ve meyvelerin önemli kısmı sudur. Bu nedenle sebze ve meyveler günlük enerji, yağ ve protein gereksinmesine çok az katkıda bulunurlar. Bununla beraber mineraller ve vitaminler bakımından özellikle folat (folik asit), A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir. Bu yiyecek grubu; büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, doku onarımı, deri ve göz sağlığı, diş ve diş eti sağlığı, kan yapımı ve hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindir. Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kronik hastalıkların (kalp- damar hastalıkları, hipertansiyon, inme, kolon ve meme gibi bazı kanser türleri) oluşma riskini de azaltır. Bunun yanı sıra doyumluk hissi ve düşük enerji vermeleri nedeni ile de çocuk ve erişkinlerde sağlıklı ağırlığın korunmasında, sürdürülmesinde ve fazla vücut ağırlığı kazanımının engellenmesinde önemli

rolleri vardır. Ayrıca bağırsak çalışmasının düzenlenmesine yardımcı olurlar.

Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmeli, bunun 2-3 porsiyonu sebze, 2-3 porsiyonu meyve olmalıdır.

4. YAĞ GRUBU

(ZEYTİNYAĞI, AYÇİÇEK YAĞI, FINDIK YAĞI, TEREYAĞ, FINDIK, CEVİZ, BADEM, KETEN TOHUMU VB.)

Yağların önemi; yüksek enerji, lezzet ve yiyeceklere gevreklik vermesinden ileri gelir. Ayrıca A, D, K, E vitaminleri ve vücutta yapılamayan ancak sağlık için elzem olan yağ asitlerini içerir. Vücutta bulunan depo yağlar; organizmanın ısı dengesini sağlar, organlara destek olur, gerektiğinde enerjiye çevrilir. Ancak vücut depo yağlarının belirli oranın üzerine çıkması obezite, kalp-damar hastalıkları, tip II diyabet ve romatoid artrit gibi kronik inflamatuvar hastalıklar için risktir.

Günlük diyetle, tüketilen yağdan gelecek enerjinin %20-35 arasında olması önerilmektedir. Bu oranın yağ türleri arasındaki dağılımı bir birim katı yağ, bir birim herhangi bir bitkisel sıvı yağ ve bir buçuk veya iki birim zeytinyağıdır. Katı yağ alımı en az düzeyde tutulmalıdır (enerjinin <%10)



ÇOCUKLARIN GÜNLÜK 3-4 PORSİYON SÜT VE ÜRÜNLERİ TÜKETMESİ GEREKİR. BİR ORTA BOY KUPA SÜT 240 ML VEYA YOĞURT 200-240 ML YA DA İKİ KİBRİT KUTUSU BÜYÜKLÜĞÜNDE (ORTALAMA 40-60 GR) PEYNİR BİR PORSİYONDUR.

5. SÜT GRUBU

(İNEK, KOYUN, KEÇİ, MANDA SÜTLERİ VE BU SÜTLERDEN SAĞLANAN YOĞURT, PEYNİR, KEFİR, DONDURMA VB.)

Süt ve ürünleri yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B1 (tiyamin), B2 (riboflavin), B6, B12 ve B3 (niasin) olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır. A, D, E ve K vitaminleri süt yağında bulunur. Süt yağına sarımsı rengi veren içerisindeki karotenoidler ve florasan rengini veren riboflavindir. Süt ve ürünleri grubunda yer alan yiyecekler, kalsiyumdan zengin olmaları nedeniyle kemikler ile dişlerin gelişimi ve sağlığında, sinirlerin ve kasların düzenli çalışmasında, hastalıklara karşı direnç oluşumunda etkindirler.

ÖĞÜNLER

Sabah kahvaltısı; günün en önemli ve en temel öğünüdür.

Gece uzun süren açlıktan sonra eğer kahvaltı öğünü atlırsa yorgunluk, baş ağrısı, dikkat dağınıklığı ve algıda azalma gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Ayrıca kan şekeri düştüğü için diğer öğünlerde tüketilen porsiyonlar artabilir ve tatlı isteği oluşur.

Öğle ve akşam yemekleri; en az 3 besin grubunu barındırmalıdır.

Yemek seçimlerini yaparken Sağlıklı Tabak Modeli baz alınmalıdır. Özellikle akşam yemekleri bütün ailenin bir araya geldiği ve uzun sohbetlerin edildiği bir öğündür. Dolayısıyla bu öğünde porsiyonlar artabilir. Ancak bu öğünde doğru seçimler yapmak, çok ağır ve yağlı yiyecekleri tercih etmemek ve akşam yemeğini çok geç saatlere bırakmamak sağlık açısından olumlu olacaktır.

Ara öğünler; uzun açlık periyotları oluşturmamak açısından atlanmaması gereken öğünlerdir.

Çocukların yaşına, cinsiyetine, fiziksel aktivite ve yaşam şekline göre 1, 2 ya da 3 ara öğün olarak tüketilebilir. Ara öğünlerde taze ve kuru meyveler, taze sebzeler, fındık, badem, ceviz gibi yağlı tohumlar ve süt ürünleri uygun porsiyonlarda olacak şekilde tercih edilebilir. Ara öğünlerde tatlı tüketimi ise haftada 1-2 kez, daha çok meyve tatlıları ve sütlü tatlılar gibi hafif olanlar şeklinde olmalıdır.



Kahvaltı



ÖRNEK 1

- Süt, peynir
- Mandalina
- Domates, salatalık, yeşillik
- Tam buğday ekmeği
- Yumurta, fındık ezmesi



ÖRNEK 2

- Süt
- Muz, elma
- Kahvaltılık tahıl ürünü veya yulaf
- Ceviz-fındık veya badem yağı gibi yağlı tohumlar



ÖRNEK 3

- Süt
- Kuru meyveler
- Havuç, yeşillik
- Tam tahıllı poğaçça
- Ceviz, fındık, badem, fındık ezmesi



ÖRNEK 4

- Süt
- Meyve, reçel
- Domates, yeşillik
- Tam buğday unundan ekmeç
- Yumurta

Öğle ve Akşam Yemeği



Baklagiller gibi farklı protein kaynaklarına yer verin

ÖRNEK 1

- Ayran
- Kivi, çilek, muz
- Soğan, havuç, biber, patates, domates
- Mısır ekmeği
- Baklagil



Yediklerinizi renklendirin. Koyu yeşil, kırmızı, sarı...

ÖRNEK 2

- Ayran veya peynir
- Şeftali
- Brokoli, domates sos
- Esmer makarna
- Az yağlı kıyma



Tahıllarınızın en az yarısını tam tahıllardan seçin

ÖRNEK 3

- Ayran veya süt
- Portakal
- Kabak, marul, havuç, domates
- Esmer lavaş
- Fırında balık veya tavuk



Güçlü kemikler için süt ürünleri tüketin

ÖRNEK 4

- Ayran veya süt
- Ananas
- Salata yeşillikleri, domates, soğan
- Esmer pirinç
- Hindi veya tavuk

Ara Öğün

- Meyve + Yağlı Tohumlar
- Kek + Süt
- Meyveli İçecek
- Sandviç
- Kurabiye
- Ayran + Tahıllı Kraker + Peynir

SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ



- Besin çeşitliliği artırılmalı, her gün çeşitli besin gruplarında yer alan besinlerden gereksinim kadar her öğünde tüketilmelidir.
- Toplam yağ ve doymuş yağ, kolesterol ile şeker alımı azaltılmalıdır.
- Yemeklerde; margarin, tereyağı, kuyruk yağı, iç yağı gibi doymuş yağlar (katı yağlar) yerine bitkisel sıvı yağlar (zeytinyağı, ayçiçek yağı, fındık yağı vb.) tercih edilmelidir.
- Sebze, meyve, tam tahıl, kurubaklagil tüketimi, dolayısıyla posa alımı artırılmalıdır.
- Kemik sağlığı için her gün 2-3 su bardağı süt ve yoğurt tüketilmelidir.
- Haftada en az iki kez balık tüketilmelidir.
- Satın alınan besinlerin ambalajı üzerinde yer alan besin etiket bilgileri değerlendirilmeli, yağ ve şeker içeriği düşük olanları tercih edilmelidir.
- Uygun pişirme yöntemleri kullanılarak eklenen yağ miktarı azaltılmalıdır. Örneğin besinleri kızartmak yerine, fırında, haşlama, ızgara veya buharda pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.
- Ev dışında yemek yeme sıklığı azaltılmalı, yendiği zaman yağsız veya az yağlı yemekler veya menüler tercih edilmelidir.





- Tuz ve tuzlanmış besin (turşu, salamura besinler, zeytin, tuz içeriği yüksek besinler) tüketimi azaltılmalı, yemeğin tadına bakmadan tuz ilavesi yapılmamalıdır. Kullanılan tuzun iyotlu tuz olmasına dikkat edilmelidir.
- Sıvı tüketimi artırılmalı, günde en az 8-10 su bardağı su içilmelidir.
- Şeker eklenmiş içeceklerden sakınılmalı, meyve suyu yerine meyve tüketimi tercih edilmelidir.
- Gün boyunca 3 ana, 2 veya 3 ara öğün ile besin alımı sağlanmalı, mutlaka kahvaltı yapılmalıdır.
- Fiziksel aktivite artırılmalı, çocuklar her gün 1 saat fiziksel aktivite yapmalıdır.



MENÜ PLANLAMA İLKELERİMİZ



Yemeklerde kalp ve damar sağlığı bakımından olumsuz etkileri olan yağ çeşitleri ve pişirme teknikleri kesinlikle kullanılmamaktadır. Bunların yerine tereyağı ve doymuş yağ içeriği düşük, sağlığa faydalı yağ asitleri içeren bitkisel kaynaklı sıvı yağlar ve zeytinyağı kullanılmaktadır.

Yemeklerimizi hazırlarken besinlerin vitamin ve mineral içeriğini kaybetmelerini için en sağlıklı pişirme tekniklerini uygulamaktayız. Haşlama, buğulama, ızgara, fırınlama gibi sağlıklı pişirme yöntemleri teşvik edilmekte, kızartma, bol yağda kavurma gibi hastalık riski oluşturan ve trans yağ miktarını artıran pişirme yöntemlerinden kaçınılmaktadır.



MENÜLERİMİZ MEVSİM SEBZE/MEYVELERİNİN SEÇİLMESİNE ÖZEN GÖSTERİLEREK VE BİREYLERİN GÜNLÜK KALORİ İHTİYAÇLARI GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULARAK, SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENME PRENSİPLERİ KONUSUNDA UZMANLAŞMIŞ DİYETİSYENLER VE GIDA MÜHENDİSLERİ TARAFINDAN PLANLANMAKTADIR.

Taze ya da donmuş sebzeler ve patates, konveksiyonel fırında minimum düzeyde yağ kullanılarak pişirilmektedir.

Servis edilen tüm yemeklerimizin “yağ, tuz ve şeker” miktarları uluslararası sağlık otoriteleri tarafından kabul edilmiş değerler göz önünde bulundurularak sınırlandırılıp standartlaştırılmıştır. SAP sisteminde Işıklı Uyarı Sistemi ile kontrol edilmektedir. Sistemde reçeteler hazırlandığında yağ, tuz ve şeker miktarları önerilen miktarlar üzerinde olursa sistem uyarı vermekte ve reçetenin revize edilmesini zorunlu kılmaktadır. Bu şekilde tüketilen yağ, tuz ve şeker miktarı ve bunların vücuda verdikleri zararlar azaltılmıştır.



HİJYEN, KALİTE VE GIDA GÜVENLİĞİ

Mutfağımız ve çalışanlarımız, gıda güvenliği, hijyen, iş sağlığı güvenliği ve çevre açısından iç ve dış denetimciler tarafından denetlenmektedir. Ayrıca her zaman okul yönetimi ve siz velilerimiz tarafından denetlenmeye de hazırız.

Temizlik ve dezenfeksiyon işlemlerinde kullanılan kimyasal maddeler dünya çapında onay görmüş firmalardan seçilmektedir. Günlük dezenfeksiyon işlemlerimiz düzenli olarak kayıt altına alınır.

Hazırladığımız yemeklerin ve sunduğumuz hizmetin Türk Gıda Mevzuatı'na uygunluğunu taahhüt ederiz.





Yemekhanelerde kullanılan hammadde-ler Türkiye'nin en seçkin firmalarından tedarik edilmekte, tedarikçiler Satın Alma Departmanı ve bağımsız 3. taraf kuruluşlar tarafından rutin kontrollere tabi tutulmaktadır.

Hava sıcaklıklarının yüksek olduğu dönemlerde (Mayıs - Kasım ayları arasında), yapım tekniği bakımından riskli olan, mikrobiyal yükleri nedeniyle risk oluşturabilecek gıdaların üretimi kesinlikle yasaktır.

Aynı zamanda mutfaklarımız, düzenli olarak kurumsal laboratuvarlar tarafından denetlenmektedir. Periyodik olarak su ve yemek numune-leri analizleri yapılmaktadır.

Piştirilen yemekler, servis edilinceye kadar sıcak tutma modunda bekletilir ve 65 °C'nin üzerinde servise sunulur.

Yemek servisinde hijyene son derece dikkat edilerek porselen tabak ve cam bardak kullanılmaktadır.

Bulaşık makinelerinde yıkanmış çatal bıçak vb. küçük ekipmanlar otomatik makinelerde el değmeden ve doğal malzemeler yardımıyla kurulanmakta, parlatılarak servise sunulmaktadır.

