

ERGENLİK DÖNEMİNDE SAĞLIKLI BESLENME

DİYETİSYEN NEVİN TİPİ

Beslenme yetersizlikleri çocuğun sosyal ve akademik başarısını etkileyen en temel bir faktördür.

'beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanması' olarak tanımlanır.



NEDEN BESLENME??

Ergenlikte beslenme, vücut ağırlığı artışı, kemik yoğunluğu ve kas kütlesi oluşumu için hayati önem taşır.



1. Grup: Süt ve Süt Ürünleri

- Protein
- Kalsiyum,
- fosfor
- B2 ve B12 grubu vitaminleri içerir.
- Yetişkin: 2 porsiyon
- Çocuk, genç, gebe, emzikli, menapoz sonrası kadın:
- 3-4 porsiyon



2.Grup: Et, Yumurta, Kurubaklagil

Protein


Demir, çinko, fosfor, magnezyum

B6, B12, A vit., niasin, tiamin

Posa(Kurubaklagiller)

Yetişkin, genç, çocuk: 2 porsiyon





3. Grup: Taze Sebze ve Meyveler

C vitamini

A vitamini

Folik asit, B2 vit, demir,
magnezyum

Posa

En az 5 porsiyon

4. Grup: Tahıllar ve Tahıl Ürünleri

Temel enerji kaynağıdır

B1 vit(tiamin), niasin

Protein içerir

4-6 porsiyon





Dengeli ve Yeterli Beslenme:

Her öğünde protein, karbonhidrat ve sağlıklı yağ içeren bir beslenme düzeni benimseyin. Bu, vücudunuzun ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini karşılayarak enerji seviyenizi dengede tutar.

Günlük tüketilecek besinlerin 3 ana, 2-3 ara öğünde alınması en uygun olanıdır.

- Öğün atlanmamalıdır.

Kahvaltıyı Kesinlikle Atlamayın:

Kahvaltı vücudunuza ilk aldığınız öğündür. Bu yüzden içeriğinin zenginliği oldukça önemlidir.

Araştırmalara göre güne farklı gruplardan besinler içeren kahvaltıyla başlayan çocukların okul başarısı artmaktadır.

Yumurta, tam tahıllı ekmek, meyve ve süt gibi besinlerle zenginleştirilmiş bir kahvaltı tercih edin.

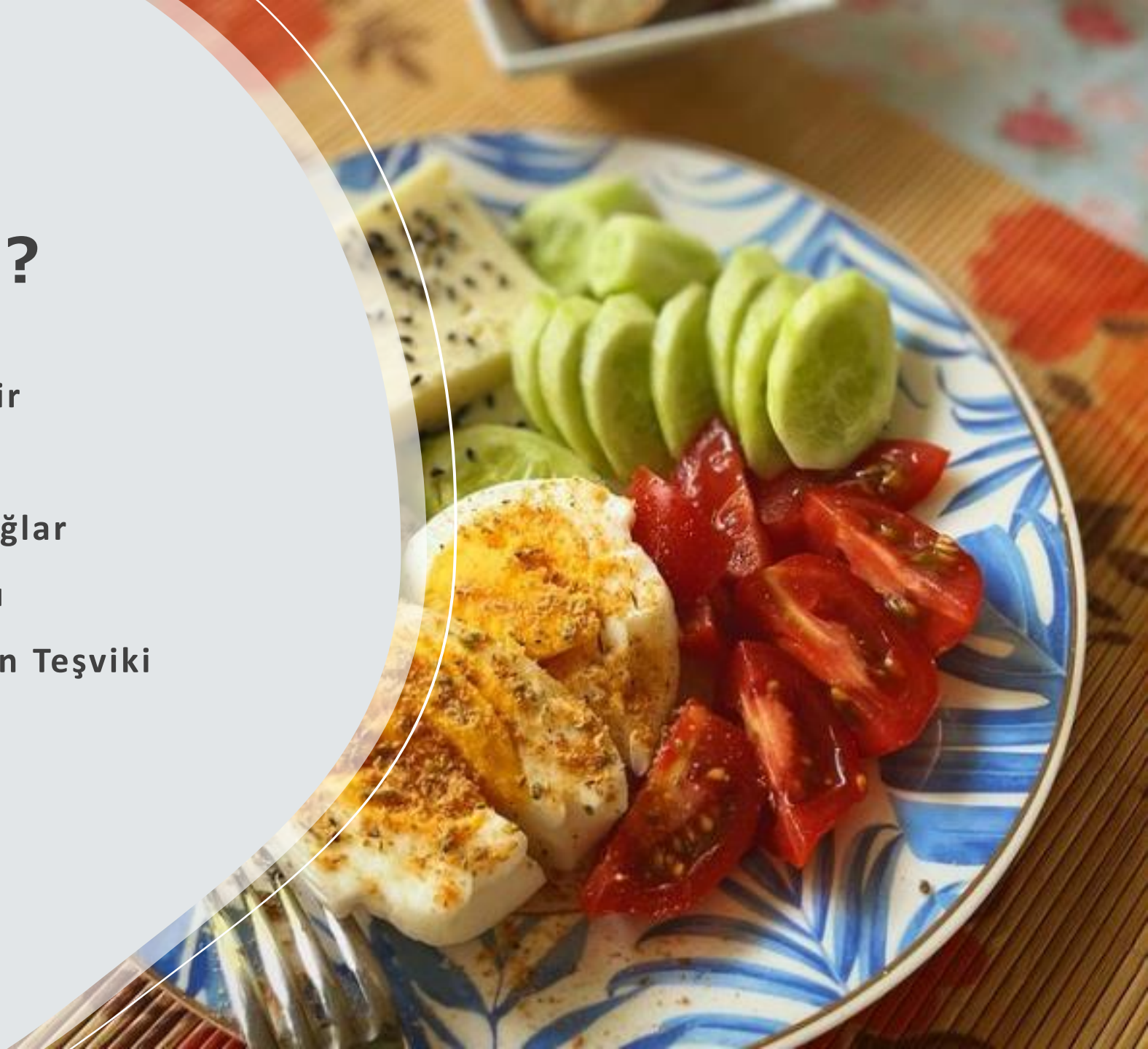


Çocuklar neden kahvaltı yapmak istemez?

- Sabah uykulu ve iştahsız oldukları ,
- Sabah okula gitmeden kısa bir süre önce uyandıkları için,
- Daha çok ergenlik döneminde ince kalmak, kilo almamak ya da kilo kaybetmek amacıyla kahvaltı etmeme eğilimi gösterebilirler.

NEDEN ÖNEMLİ?

- Metabolizmayı Harekete Geçirir
- Konsantrasyonu Artırır
- Daha İyi Bellek ve Öğrenme Sağlar
- Duygusal Dengenin Sağlanması
- Sağlıklı Beslenme Alışkanlığının Teşviki



Aynı zamanda kahvaltı eden çocuklarda obezite görülme oranı daha azdır.

Üniversite döneminde çocuklar üzerine yapılan çalışmalarda görülen en önemli nokta; çocukların henüz daha sıralarla tanışmaya başladıkları dönemden itibaren kahvaltı öğününü atladıkları ve diğer öğünlerde de dengesiz beslendikleri olmuştur.



Ara Öğünler:

Ana öğünler arasında atıştırmak, kan şekerinizi dengede tutar ve enerji seviyenizi sabitler.

Akademik takvim yoğunluğu bazen yemek yemeye ayrılacak zamanı bulmayı zorlaştırmaktadır.

Bu yüzden genellikle 2 veya 3 büyük ana öğünle gün geçirilmeye çalışılır. Fakat hem dengenin korunması için hem de enerjinin hep yüksek kalması için az az, sık sık beslenmek daha doğru bir yaklaşımdır.

ÖRNEK OLARAK;

Ayran + galeta

Meyve + yoğurt

Galeta + labne peynir

Meyve + kuruyemiş (ceviz, badem)

Süt veya sütlü kahve + kurumeyveler

Kuruyemişler + kuru meyveler

Kefir + meyve

Gibi...

ÖĞLE VE AKŞAM YEMEKLERİ

- Öğle öğününü, çocukların kimisi varsa okul yemekhanelerinde, Kimisi de kendi yiyeceklerini yanlarında getirerek yemektedir.

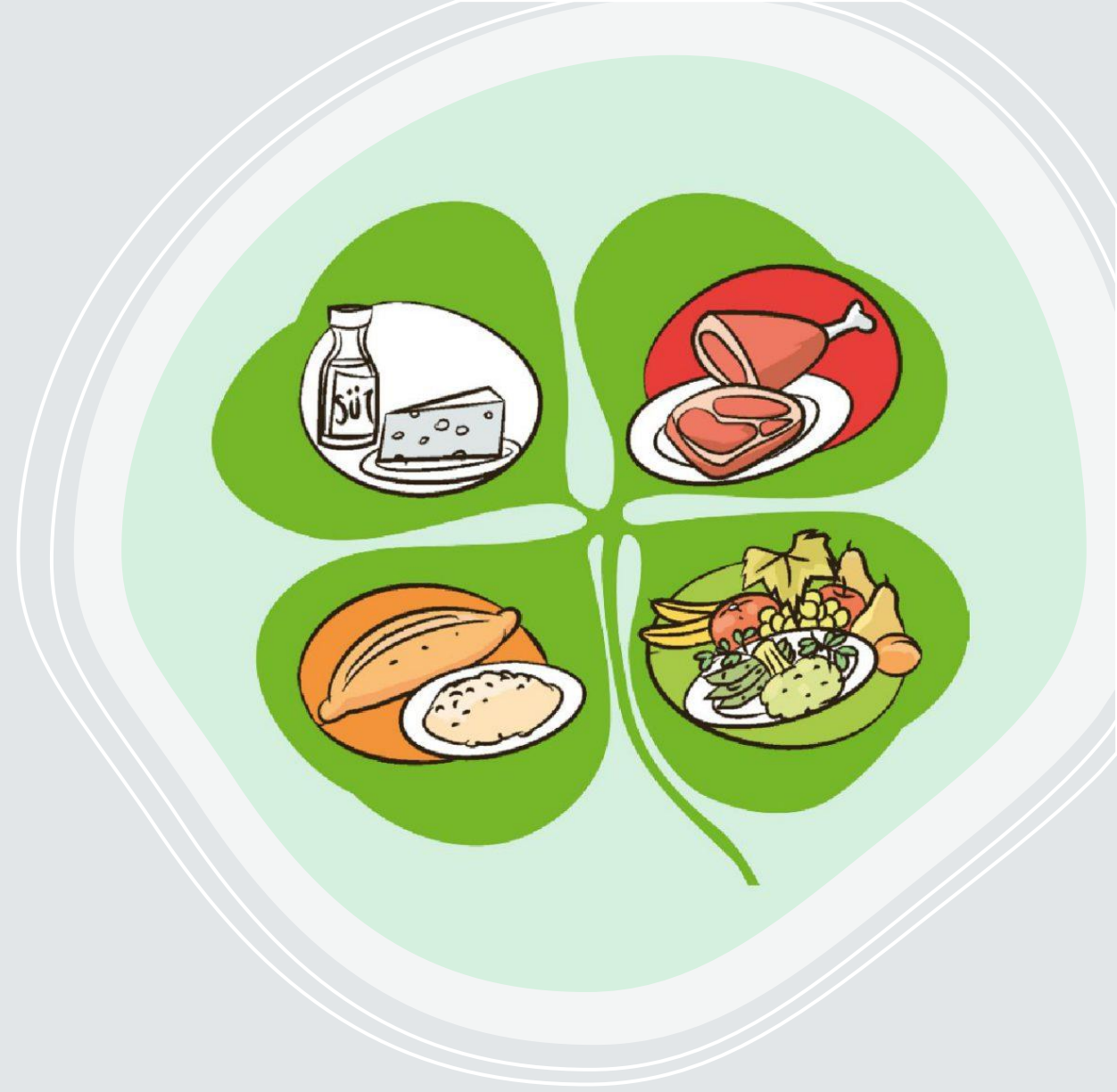
Çocukların, farklı besin gruplarını içeren dengeli bir öğün oluşturmayı bilmeleri önemlidir.

SÜT GRUBU

ET GRUBU

TAHİL GRUBU

SEBZE VE MEYVEGRUBU



BESİN ÖĞELERİNİN ÖNEMİ

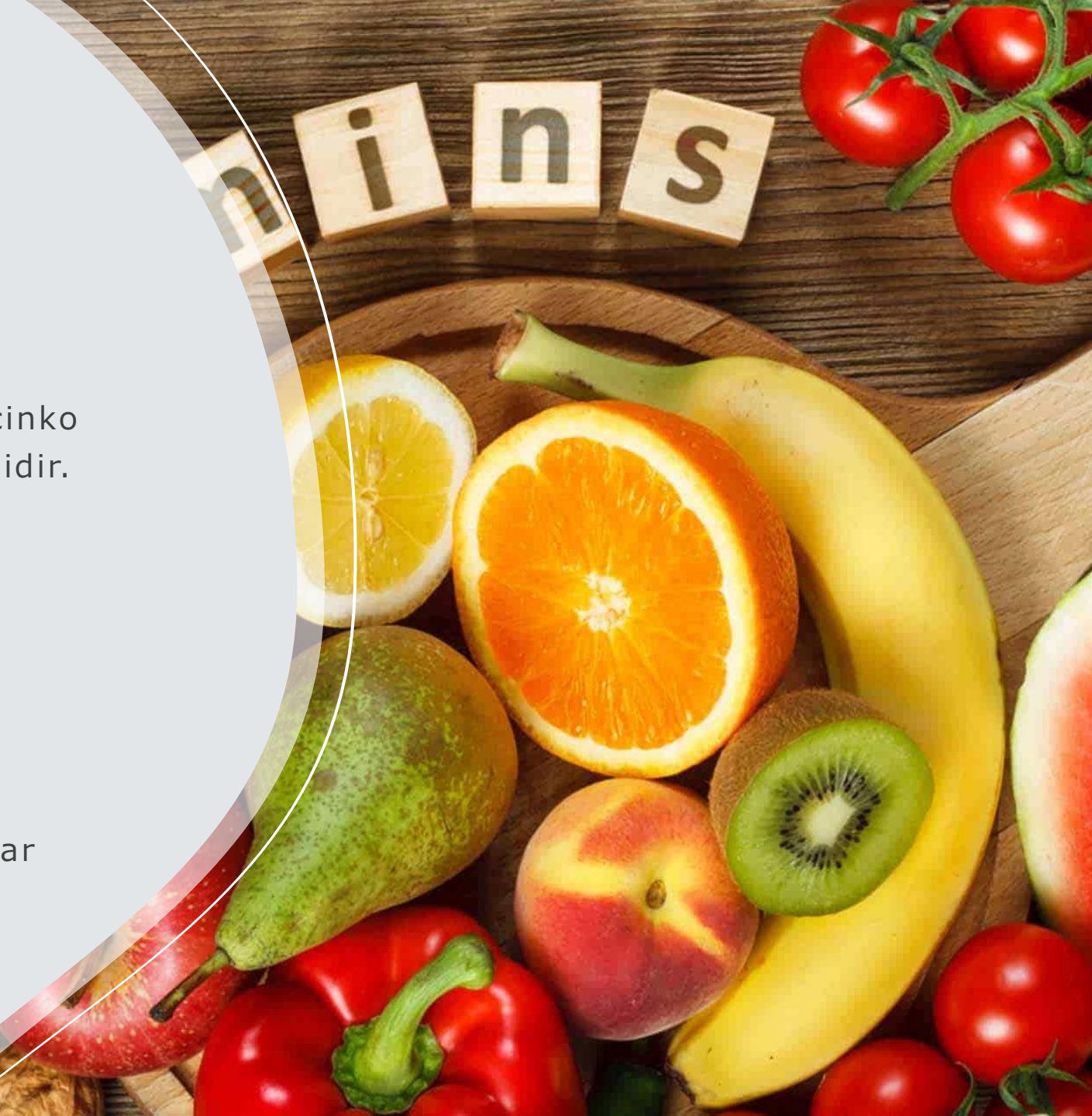
A, C, B6, B12 vitaminleri, demir, iyot, çinko akademik başarıları için doğrudan ilişkilidir.

Örneğin demir eksikliğinde ilk görülen belirtiler yorgunluk ve halsizliktir.

Demir eksikliğinde;

- Dikkat süresi,
- Zeka gelişimi,
- Duyu ve algı fonksiyonlarında sıkıntılar yaşanabilir.

minis



Örneğin;

iyot yetersizliği olan çocuklarda, sağlıklı çocuklara göre IQ puanı ortalama 13.5 puan daha düşük olduğu bildirilmektedir.

Çinko ise DNA sentezi, karbonhidrat, yağ ve protein metabolizmaları gibi beyin gelişimini etkileyen süreçlerde önemli olup merkezi sinir sistemi için önemlidir

UZAK DURMALARI GEREKENLER

Basit karbonhidratlardan ve basit şekerlerden

Katı yağlar

Abur-cubur ve paketli ürünler

Fazla tuzlu besinler

Gazlı içecekler ve enerji içecekleri

Gibi..

Yeterince ve doğru sıvılar tüketmek

Yeterli miktarda su içmek, vücudunuzun ihtiyaç duyduğu sıvıyı sağlar ve konsantrasyonunuzu artırır. Günde en az 8-10 bardak su içmeye özen gösterilmesi gerekir.

Kafein ve şeker içeren yiyeceklerin aşırı tüketimi, dikkati dağıtabilir ve enerji seviyelerinin ani iniş çıkışlarına neden olabilir. Çay, kahve ve enerji içeceklerinin tüketimine dikkat edilmesi gerekmektedir.



BENİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM 😊