



SAĞLIKLI BESLENME VE KANTİN-YEMEKHANE KURALLARI

Beslenme Nedir?

- insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarda alıp vücutta kullanmasıdır.



YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

- Vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan tüm besinlerden yeterli miktarda ve gerekli oranda alınması ve vücutta uygun biçimde kullanılmasıdır.

*Beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığını koruması için zorunludur.



Öğrencilerimizin Beslenmesi Neden Önemli?

Siz öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmesinin en önemli amacı normal sağlıklı büyüme ve gelişmelerinizin sağlanmasıdır.

Aynı zamanda ;

- Hastalıklara karşı direnci artırmakta
- Kemik gelişimini sağlamakta
- Okul performansındaki artışı etkilemekte ve
- ileri yaşlarda görülen bazı hastalıklardan korunmasına yardım etmektedir.



Vücutun büyümesi,yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğrelerden yeterli miktarda almak gerekmektedir.

Bu Besin Öğeleri;

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



Besinler ile alınan enerjinin
harcanan enerjiden yüksek olması
durumunda **OBEZİTE** oluşur.



GÜNÜZÜMDE ÖLÜM NEDENLERİNİN İKİNCİ SIRASINDA YER ALAN OBEZİTE SAĞLIĞA BÜYÜK ZARAR VERMEKTEDİR.



OBEZİTE NEDENLERİ

1-Hareket azlığı



3-Fast-food Tüketimi



4-Teknolojik aletlerin bařında uzun süre geçirmek



5-Spor ve egzersiz yapmamak



6-Yanlış beslenmek



OBEZİTENİN YOL AÇTIĞI PROBLEMLER

- Nefes alıp vermede güçlük çekme
- Sürekli uyuklama hali veya
- Uyumada güçlük çekme
- Enerji yoksunluğu
- Yorgunluk hissi
- Hareket etmekte güçlük
- Aşırı sinirlilik hali
- Psikolojik sorunlar...



PEKİ OBEZİTEYİ ÖNLEMELİK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Yeterli ve dengeli beslenmeliyiz



DÜZENLİ SPOR VE EGZERSİZ YAPMALIYIZ



Teknolojik aletlerle geçirilen vakit yerine daha hareketli vakit geçirmeliyiz



GEÇMİŞTEN GELECEĞE DOĞRU



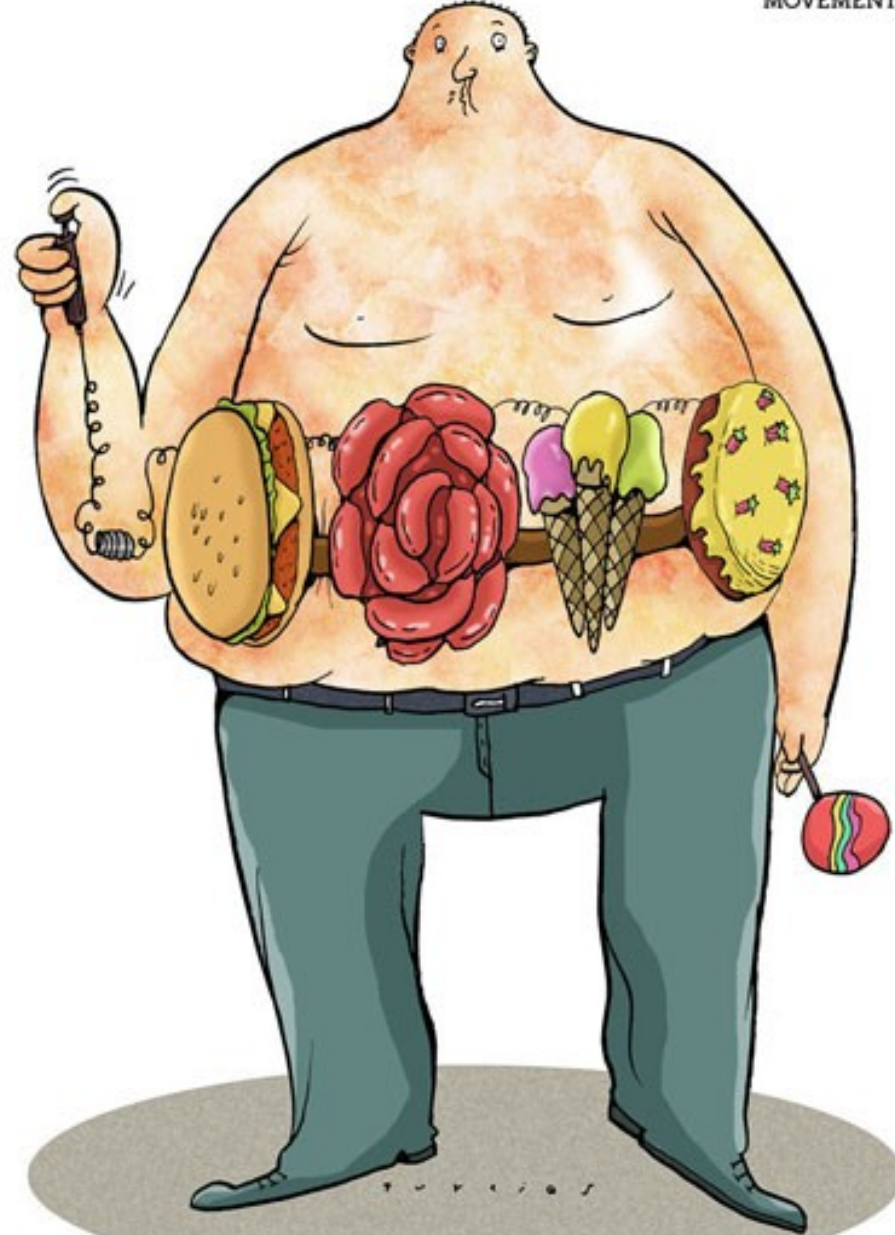
GELECEKTE BİZİ NELER BEKLİYOR?

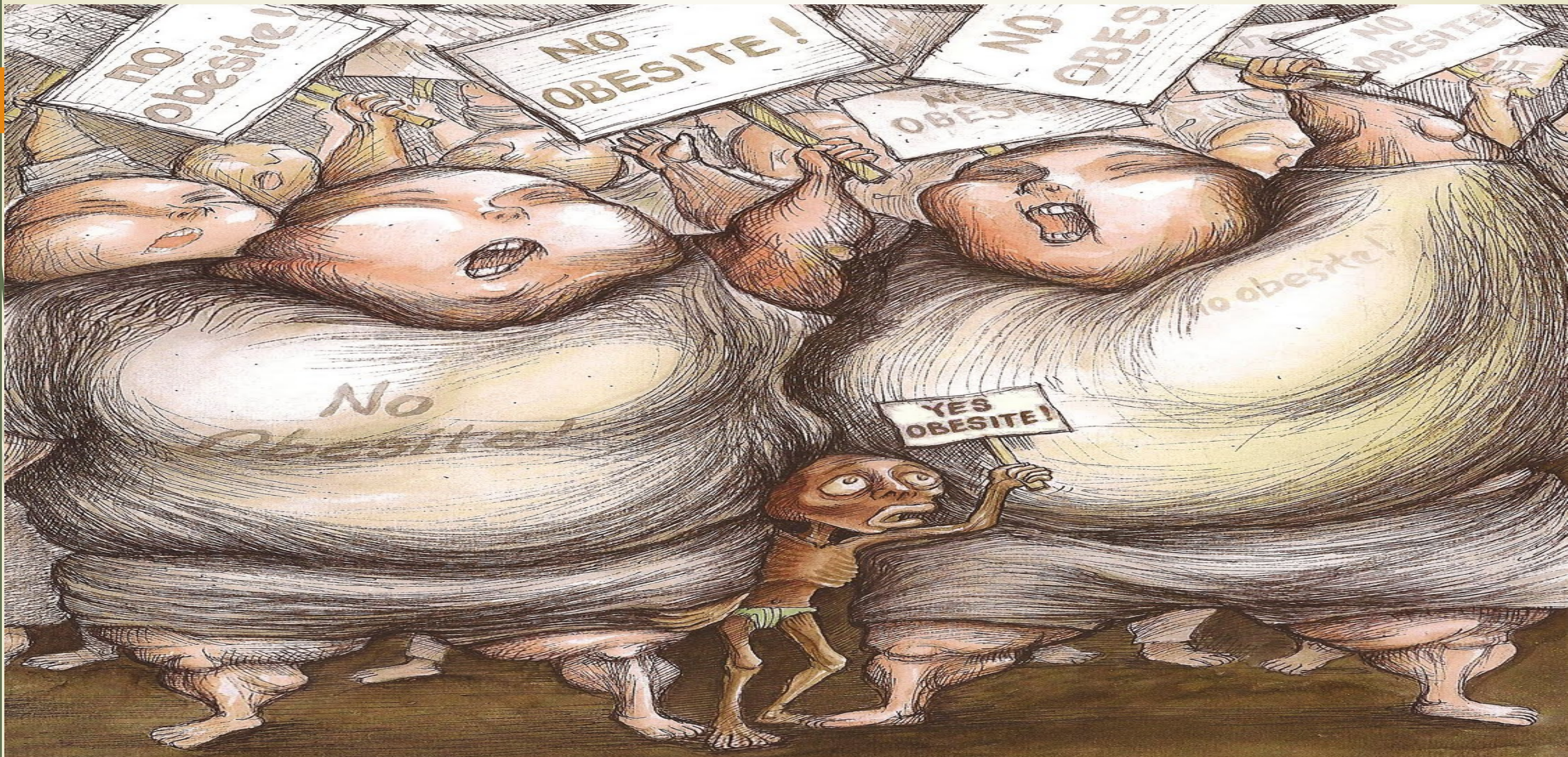
Sağlıklı beslenmenin önemini bilmeden gelişen nesil obez topluluk oluşturmaktadır. Bu topluluk ile sağlık sorunları her geçen gün artmakta birlikte yanlış beslenme nedeni ile ölümler çoğalmaktadır.



OBEZİTE HER AN PATLAMAYA HAZIR BİR BOMBADIR.

CARTOON
MOVEMENT





ATAŞEHİR EMLAK KONUT ORTAOKULU OKUL KANTİNİ

- Öğrencilere dersler başlamadan önce ve teneffüslerde, yiyecek ve içecek alma olanağı sağlar.
- Ders zili çalmadan önce alış veriş yapılması bitmelidir.
- Sıraya geçerken birbirlerinin sıra hakkına saygılı olunmalıdır
- Kantinde yüksek sesle konuşulmamalı ve tartışılmamalıdır
- Başkalarını rahatsız edecek davranışlardan kaçınılmalıdır.
- Yemekten sonra kullanılan masa ve çevre temiz bırakılmalıdır.



ATAŞEHİR EMLAK KONUT ORTAOKULU YEMEKHANESİ

A blok -1. kat ile b blok -1. katlarda olmak üzere iki adet yemekhanemiz vardır.

Öğle yemeği için yemek çıkmaktadır.

Yemek saati 12:10-12:50 arasındadır.

Bu süre içinde yemek yiyecek öğrenci yemekhane sırasına girerek uygun bir şekilde sıranın gelmesini beklemelidir.



Yemekhane sırasında oluşan kargaşa sebebi ile dikkat edilmesi gerekenler;

- Öğrenciler kendilerine ayrılmış masalarda yemek yenmelidir.
- Sıraya geçerken birbirlerinin sıra hakkına saygılı olunmalıdır.
- Yemek alırken, yemek kartlarını kullanırlar.
- Yemek yerken görgü kurallarına uyulmalı, gereksiz konuşmalardan kaçınılmalıdır.
- Yemekhane yüksek sesle konuşulmamalıdır.
- Başkalarını rahatsız edecek davranışlardan kaçınılmalıdır.
- Yiyecekleri ve masadaki malzemeleri oyun aracı olarak kullanılmamalıdır.
- Yemekten sonra yemek tepsilerini masada bırakılmamalı ve katlı servis arabalarına yerleştirilmelidir.



**Başarının altın
anahtarı sağlıklı
beslenmektir.**



DİNLEDİĞİNİZ
İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ