TC
TOKİ OSMANGAZİ
İMAMHATİP ORTAOKULU
2019-2020
EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

BESLENME DOSTU OKUL

Yeterli ve Dengeli Beslenme Nedir?

Yeterli ve Dengeli Beslenme Sağlığın Temelidir

ÇOCUKLAR BESLENME NE DEMEK, ELİMİZE GEÇEN HER ŞEYİ TÜKETMEK Mİ?

EVET Mİ?

HAYIR MI?

HADİ BİRLİKTE ÖĞRENELİM.

TOKİ OSMANGAZİ İMAMHATİP ORTAOKULU

Beslenme nedir ?

- İnsanının yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin her birinden yeterli miktarlarda alabilmesidir.

PEKİ SİZ HANGİSİNİ TERCİH EDİYORSUNUZ?

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME NEDİR?

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır

3

HEDEFİMİZ

"MinimumHastalık Riski,Maksimum Sağlık"

Maksimum Sağlık İçin;

- **Yeterli ve Dengeli Beslenme**
- **Düzenli Fiziksel Aktivite**
- **Sigarasız Yaşam**
- **Stresten Uzak Durma**
- **Düzenli Sağlık Kontrolü**

YETERLİ VE DENGELİ BESLENEN KİŞİLER

Sağlam ve sağlıklı bir görünüştedir.

Hareketli ve esnek bir bedene,

Muntazam bir cilde, canlı ve parlak saçlara ve gözlere,

Kuvvetli, gelişimi normal kaslara,

Çalışmaya istekli kişiliğe,

Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığına,

Normal zihinsel gelişme,

Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahipti

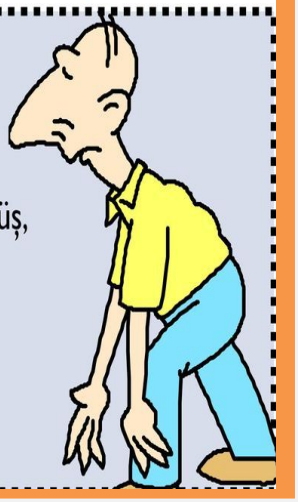
OKULDA VE EVDE ABUR CUBURLARDAN CİPS, KOLA , ÇİKOLATA GİBİ ÜRÜNLERDEN LÜTFEN UZAK DUR. BUNLARIN BİZİM SAĞLIĞIMIZ İÇİN NE KADAR ZARALI OLDUĞUNU UNUTMA OLURMU. USTELİK SİZLER GELİŞİM DÖNEMİNDESİNİZ BU BESİNLER O DÖNEMİNİZİ OLUMSUZ ETKİLER.

TOKİ OSMANGAZİ İMAMHATİP ORTAOKULU

YETESİZ VE DENGESİZ BESLENEN KİŞİLER

Yetersiz ve dengesiz beslenen bir kişinin görünümü;

- Hareketleri ağır, isteksiz, eğilmiş bir vücut,
- Şişkin bir karın,
- Çok zayıf veya şişman bir görünüş,
- Ciltte çeşitli yara ve pürüzler,
- Sık sık baş ağrısından şikayet,
- İştahsız, yorgun, isteksiz bir kişilik.



KARAR VER. HAYATIN SENİN ELLERİNDE

BESLENME DOSTU OKUL

OKUL ETKİNLİKLERİMİZ

YEMEKHANEDE SAĞLIKLI YEMEKLER YEMELERİNİ **SAĞLADIK**

SÜT VE MEYVE GÜNÜ YAPTIK VE ÖĞRENCİLERE SÜTÜN VE MEYVENİN FAYDASINI ANLATTIK.

HASTALIKLAR HAKKINDA BİLGİLENDİRME YAPTIK.

TOKİ OSMANGAZİ İMAMHATİP ORTAOKULU

OKUL ETKİNLİKLERİMİZ

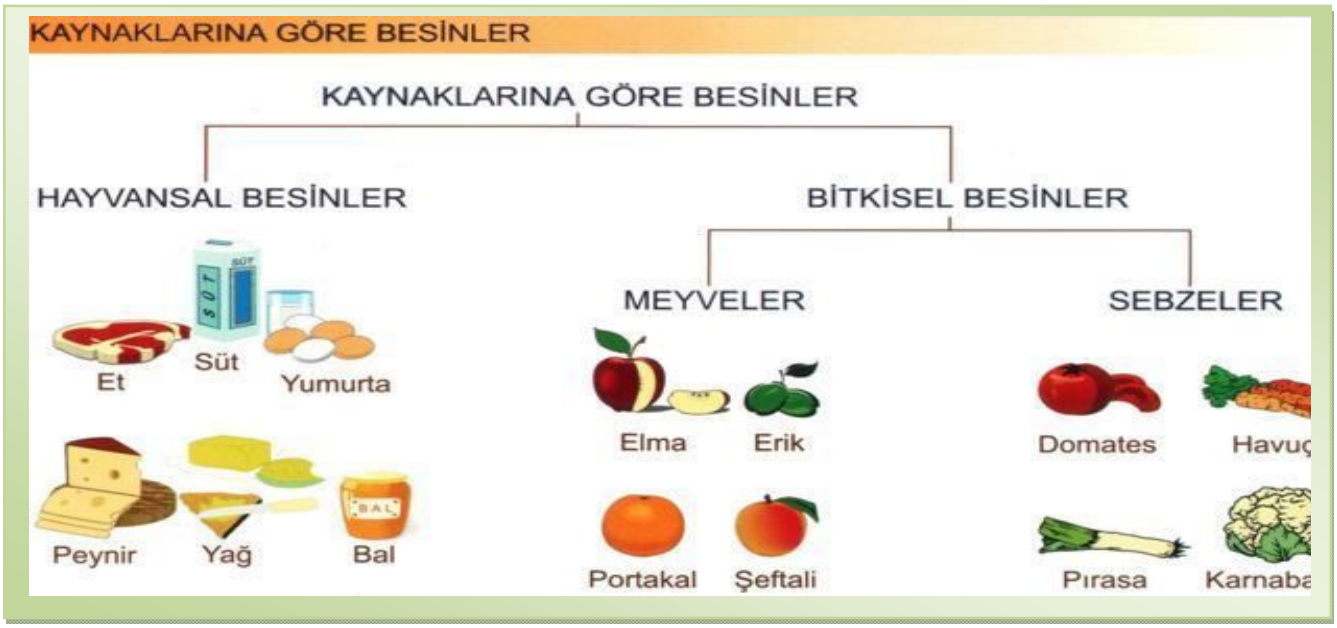
BESLENME DOSTU OKUL

YERLİ MALI HAFTASINI KUTLADIK

ABUR CUBUR OLAN BÜTÜN YİYECEKLERE HAYIR

ARTIK SAĞLIĞIMA ZARAR VERECEK HİÇ BİR GIDAYI TÜKETMEYECEĞİM

TOKİ OSMANGAZİ İMAMHATİP ORTAOKULU



TAHIL GRUBU: E VİTAMİNİ AÇISINDAN OLDUKÇA ZENGİNİM, SİZLERE GÜÇ VERİRİM, UZUN SÜRE TOKM KALMANIZI SAĞLARIM. BENİ MUTLAKA TÜKETİN AMA SINIRINIZI BİLİN OLUR MU?

ET,SÜT SÜT ÜRÜNLERİ:KALSİYUM DEPOSUYUM, KEMİKLERİNİZİN GÜÇLENMESİNİ SAĞLARIM, BEYİN GELİŞİMİNİZE KATKIM VAR, AYNI ZAMANDA PROTEİN DEPOSUYUM.

MEYVE VE SEBZELER: O KADAR FAYDALIYIMKİ SAYMAKLA BİTMEZ HASTA OLMANIZI ENGELLERİM, GÖZÜNÜZE , BÖBREĞİNİZE VE BİR ÇOK ORGANINIZA FAYDAM VARDIR.

BESLENME DOSTU OKUL

HANGİ BESİNLER NE İŞE YARIYOR

HADİ ÖĞRENELİM

TOKİ OSMANGAZİ İMAMHATİP ORTAOKULU

RESİM YARIŞMAMIZ

BESLENME DOSTU OKUL

OBEZİTE VE DİYABET

ÇOCUKLAR SAĞLIĞIMIZ İÇİN LÜTFEN FAST-FOOD YİYECEKLERDEN UZAKDURALIM ONLARIN YERİNE DOĞAL GIDALARI TERCİH EDELİM VE HER GÜN MUTLAKA SPOR YAPALIM.

TOKİ OSMANGAZİ İMAMHATİP ORTAOKULU

Obezite nedir?

•Obezite, vücuda besinler ile alınan enerjinin, harcanan enerjiden fazla olmasından kaynaklanan ve vücut yağ kitlesinin, yağsız vücut kitlesine oranla artması ile karakterize olan kronik bir hastalıktır. Diğer bir deyişle vücutta aşırı miktarda yağ toplanmasıdır.

ÇOCUKLAR BİLGİSAYARIN VE TELEVİZYONUN BAŞINDA ÇOK ZAMAN HARCAMAYIN OLUR MU? HAREKETSİZ BİR YAŞAM BİZLERDE BİR ÇOK HASTALIĞIN OLUŞMASINA NEDEN OLUR. HASTA OLMAK İSTER MİYDİNİZ?

O HALDE HADİ HEP BİLİKTE SAĞLIKLI BESLENELİM. PORSİYONLARI KÜÇÜLTELİM,YÜRÜYÜŞ YAPALIM VE EN ÖNEMLİSİ BOL BOL SU İÇELİM

BESLENME DOSTU OKUL

“

DİKKAT DİKKAT

OBEZİTEYLE MÜCADELE ZAMANI

- PORSİYONLARIMIZI KÜLTÜYORUZ.
- 30 DAKİKA EGZERSİZ YAPIYORUZ.
- FACE-FOOD ÜRÜNLERİNDEN VE ABURCUBURLARDAN UZAK DURUYORUZ

EĞER DİKKAT ETMEZSEK BİZİ CİDDİ HASTALIKLAR BEKLİYOR.

TOKİ OSMANGAZİ İMAMHATİP ORTAOKULU

DİYABET

ÇOCUKLAR AŞAGIDA SAYDIĞIMIZ BELİRTİLER SİZDE GÖRÜLÜYORSA LÜTFEN EN KISA ZAMANDA MUTLAKA BIR DOKTORA GİDİNİZ.

BESLENME DOSTU OKUL

ÇOCUKLAR ARKADAŞLARINIZDA YADA ÇEVRENİZDEKİ HERHANGİ BİRİNDE BU BELİRTİLERİ GÖRÜRSENİZ LÜTFEN ONLARA YARDIMCI OLUN.

Hipoglisemi Belirtileri
düşük kan şekeri

Hiperglisemi Belirtileri
yüksek kan şekeri

TOKİ OSMANGAZİ İMAMHATİP ORTAOKULU

OKULDAKİ ETKİNLİKLERİMİZ

Açlık Kan Şekeri (mg/dL)	
70 - 99	Normal
100 - 126	Bozulmuş Açlık Glikozu
126 Üstü	Diyabet

BİZ NELER YAPTIK

OKULDA ÖĞRENCİLERİMİZE DİYABET HAKKINDA SUNUM YAPILDI. ÖĞRENCİLER BİLGİLENDİRİLDİ.

OKULDAKİ ETKİNLİKLERİMİZ

Neden spor ?

TOKİ OSMANGAZİ İMAMHATİP ORTAOKULU

HER YERDE TEMİZLİK
KANTİN DENETİMİ

BESLENME DOSTU OKUL

HER YERDE TEMİZLİK YEMEKHANE DENETİMİ

TOKİ OSMANGAZİ İMAMHATİP ORTAOKULU

HER YERDE TEMİZLİK DEDİK ELLERİMİZ TERTEMİZ :)

TUVALETTEN SONRA, PİS YERLERE DOKUNDUKTAN SONRA, YEMEKTEN ÖNCE VE SONRA ELLERİMİZİ YIKAMALIYIZ.

SUYA SABUNA DOKUN MİKROPLARDAN KORUN