



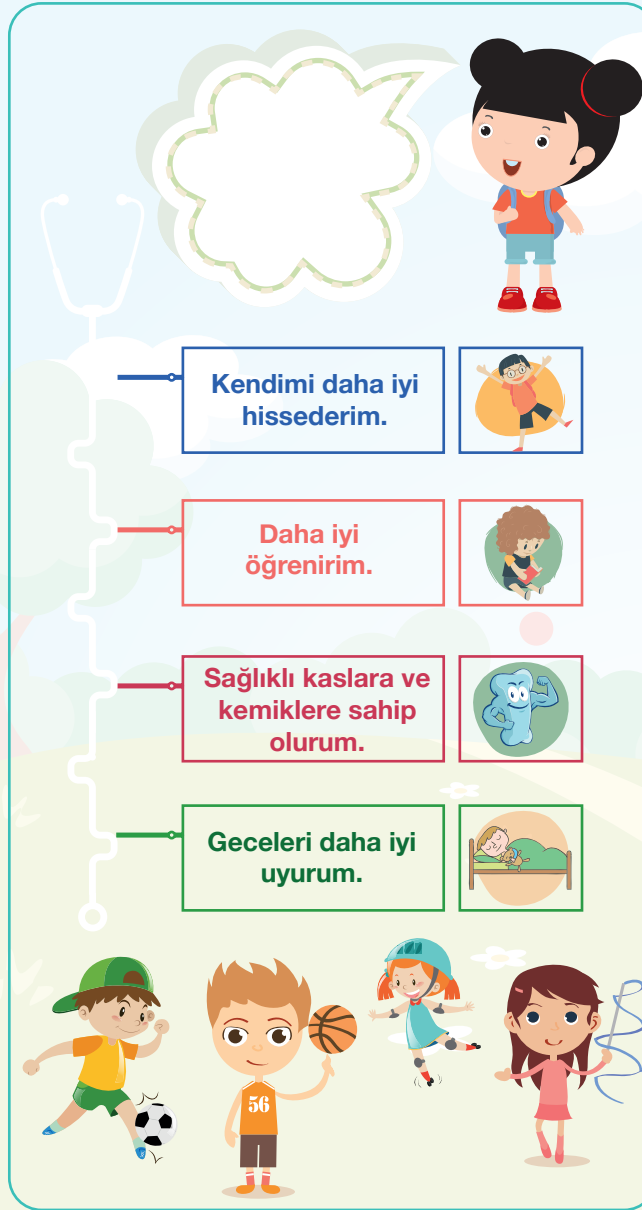
Sağlıklı kalmamız için günde en az bir saat orta ve çok çaba gerektiren fiziksel aktivitelerden yapmalıyız. Ayrıca, haftada en az üç gün kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendiren aktiviteler yapmalıyız.



Hareket etmek günlük hayatımızın bir parçası olmalıdır. Televizyon izlemek veya bilgisayar oynamak yerine ailemizle birlikte eğlenceli oyunlar oynayabilir, yürüyebilir ve bol bol hareket edebiliriz.



Günde 2 saatten fazla süreyle hareketsiz kalmamalıyız. Spor yapmak hareket etmemizi sağlar.



Aile hekimimize başvurarak zayıf, normal (sağlıklı), fazla kilolu ya da şişman olup olmadığımızı öğrenebiliriz.



T.C. Sağlık Bakanlığı



“Hareketli Yaşıyorum Sağlığımı Koruyorum”

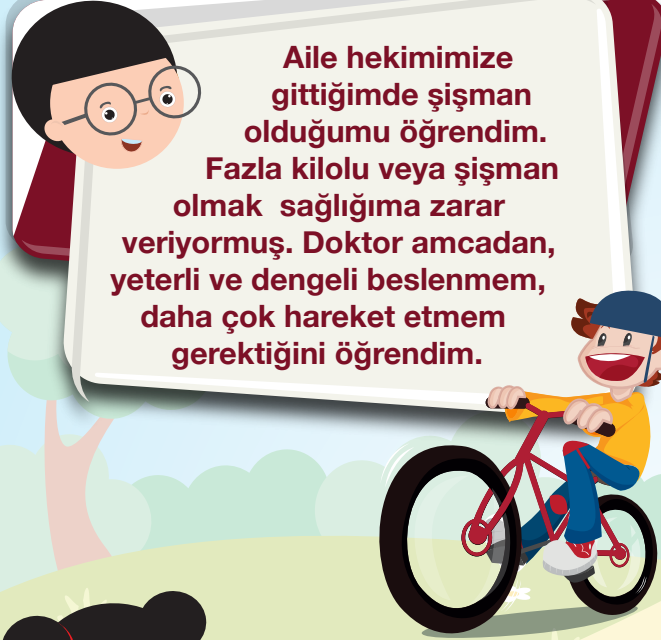
Şişmanlık, vücudumuzda aşırı yağ birikmesidir. Sağlığımız için yeterli ve dengeli beslenmeli, düzenli hareket etmeliyiz.



Fiziksel aktivite nedir?



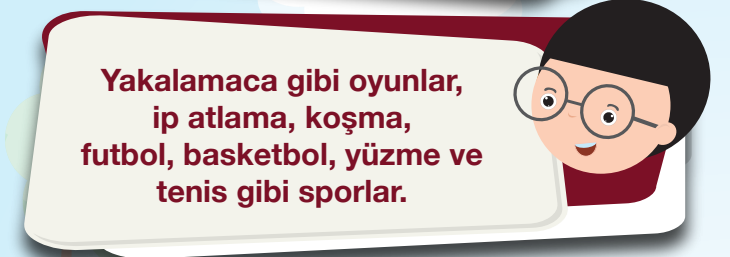
Çok çaba gerektiren fiziksel aktivitelere örnek verebilir misin?



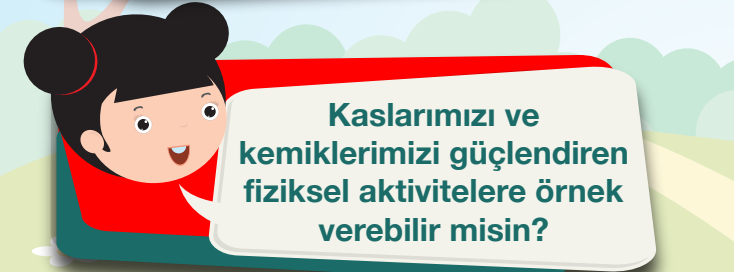
Aile hekimimize gittiğimde şişman olduğumu öğrendim. Fazla kilolu veya şişman olmak sağlığımza zarar veriyormuş. Doktor amcadan, yeterli ve dengeli beslenmem, daha çok hareket etmem gerektiğini öğrendim.



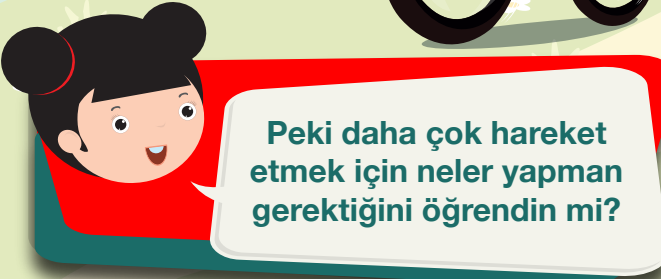
Enerjimizi harcamak için vücudumuzun hareket etmesidir.



Yakalamaca gibi oyunlar, ip atlama, koşma, futbol, basketbol, yüzme ve tenis gibi sporlar.



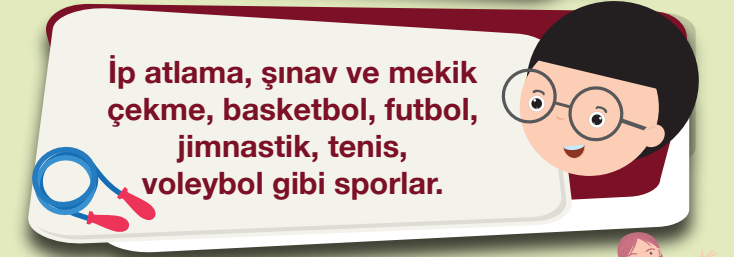
Kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendiren fiziksel aktivitelere örnek verebilir misin?



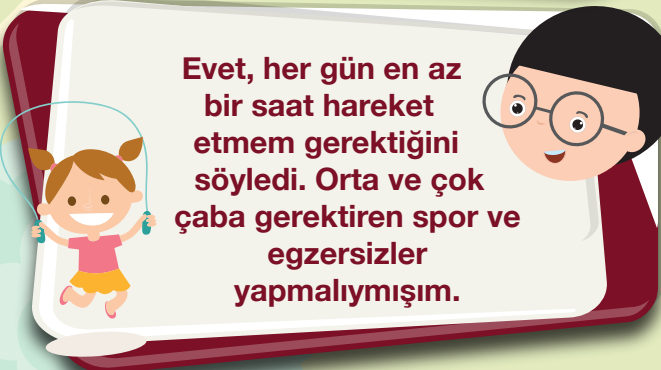
Peki daha çok hareket etmek için neler yapman gerektiğini öğrendin mi?



Orta derece çaba gerektiren fiziksel aktivitelere örnek verebilir misin?



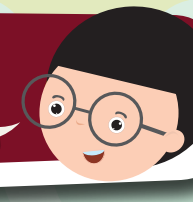
İp atlama, şınav ve mekik çekme, basketbol, futbol, jimnastik, tenis, voleybol gibi sporlar.



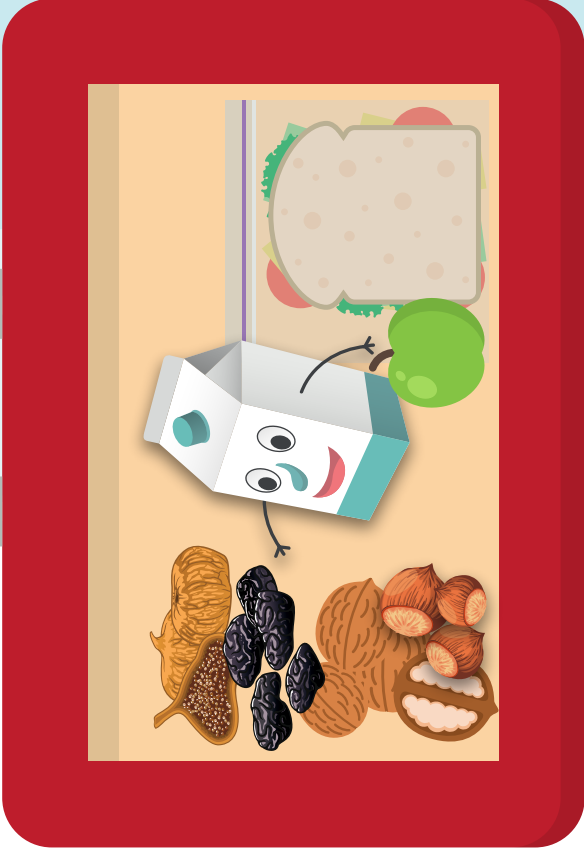
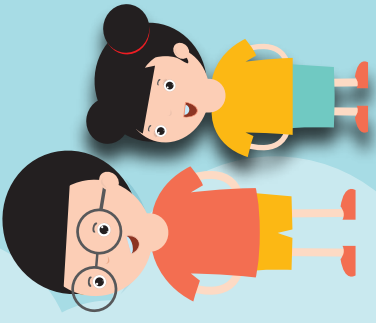
Evet, her gün en az bir saat hareket etmem gerektiğini söyledi. Orta ve çok çaba gerektiren spor ve egzersizler yapmalıyım.



Hızlı yürümek, paten kaymak, bisiklete binmek.

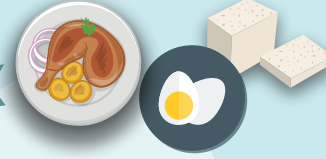


SENİN
BESLENME
ÇANTANDA
NELER VAR?



Arkadaşlar beslenme çantanızı
aşağıdaki besinlerden seçerek
oluşturabilirsiniz.

1.GRUP



Haşlanmış yumurta, ekmek arası peynir,
ızgara köfte, haşlanmış tavuk, haşlanmış
et

2.GRUP

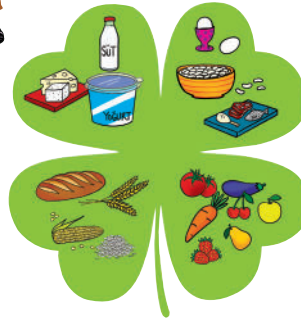


Domates, salatalık, marul,
havuç, mandalina, elma,
üzüm, kiraz, erik

ARA ÖĞÜN



Fındık, ceviz gibi kuruyemişler.



“Yeterli ve dengeli besleniyorum.
Daha hızlı ve sağlıklı büyüyorum”



T.C. Sağlık Bakanlığı



Sağlıklı Besleniyorum
Sağlıklı Yaşıyorum



Sağlıklı beslenmek büyüme ve gelişmemize yardımcı olur. Ben de hasta olmamak için sağlıklı beslenirim. Arkadaşlar, peki ya siz yeterli ve dengeli beslenmek için neler yapıyorsunuz?



Günde 8-10 bardak su içiyorum.



Gün içinde sebze ve meyve yiyorum.



Günde 2 su bardağı süt içiyorum.



Yemekleri yavaş ve iyi çiğneyerek yiyorum.



Açıktaki satılan besinleri tüketmiyorum.



Çay veya gazlı içecekleri içmek yerine taze sıkılmış meyve suyu, süt veya ayran içiyorum.



Arkadaşlar, sağlıklı besleniyoruz. Peki sağlıklı olabilmek için başka neler yapmalıyız?



Ellerimizi yemeklerden önce ve sonra mutlaka yıkamalıyız.



Yediğimiz sebze ve meyvelerin bol suyla yıkanmış olmasına dikkat etmeliyiz.



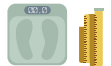
Yemek yerken kendi çatalımızı, kaşığımızı, bıçağımızı, tabağımızı ve bardağımızı kullanmalıyız.



Her akşam erken yatmalı, her sabah erken kalkmalıyız.



Her gün düzenli hareket etmeli, egzersizlerimizi yapmalıyız.



Ailemiz boyumuzun uzunluğunu ve kilomuzdaki artışı düzenli takip etmeli.



Televizyon ve bilgisayar karşısında az zaman harcamalıyız.



Beslenme çantamızı temiz tutmalıyız.



Abur cuburlardan, şekerli yiyecekler ve gazlı içeceklerden kaçınmalıyız. Yemekten sonra dişlerimizi fırçalamalıyız. Fırçalayamadığımızda ise ağızımızı bol suyla çalkalamalıyız.



Sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak için en önemli öğünümüz kahvaltıdır. Kahvaltımızı her sabah mutlaka yapmalıyız.



Örnek kahvaltı tabaklarımız:

1 bardak süt, yumurta, zeytin, ekmek, domates ve yeşillikler



1 bardak meyve suyu, peynirli omelet, ekmek



1 bardak süt, ekmek, 3-4 ceviz içi veya fındık ezmesi, meyve



SEN DE KENDİ KAHVALTI TABAĞINI ÇİZER MİSİN?

