



# SAĞLIKLI BESLENME VE YEMEKHANEMİZ

# BESLENME NEDİR?

İNSANIN BÜYÜMESİ, GELİŞMESİ, SAĞLIKLI VE ÜRETKEN OLARAK UZUN SÜRE YAŞAMASI İÇİN GEREKLİ OLAN BESİN ÖĞELERİNİ YETERLİ MİKTARDA ALIP VÜCUTTA KULLANMASIDIR.



# YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

VÜCUDUN BÜYÜMESİ, DOKULARIN YENİLENMESİ VE ÇALIŞMASI İÇİN GEREKLİ OLAN TÜM BESİNLERDEN YETERLİ MİKTARDA VE GEREKLİ ORANDA ALINMASI VE VÜCUTTA UYGUN BİÇİMDE KULLANILMASIDIR.

**\*BESLENME VE BÜYÜME, YAŞAMIN SÜRDÜRÜLMESİ VE SAĞLIĞINI KORUMASI İÇİN ZORUNLUDUR.**



# ÖĞRENCİLERİMİZİN BESLENMESİ NEDEN ÖNEMLİ?

SİZ ÖĞRENCİLERİN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMESİNİN EN ÖNEMLİ AMACI NORMAL SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞMELERİNİZİN SAĞLANMASIDIR.

AYNI ZAMANDA ;

-HASTALIKLARA KARŞI DİRENCİ ARTIRMAKTA

-KEMİK GELİŞİMİNİ SAĞLAMAKTA

-OKUL PERFORMANSINDAKİ ARTIŞI ETKİLEMEKTE VE

İLERİ YAŞLARDA GÖRÜLEN BAZI HASTALIKLARDAN KORUNMASINA YARDIM ETMEKTEDİR.



VÜCUDUN BÜYÜMESİ, YENİLENMESİ VE  
ÇALIŞMASI İÇİN GEREKLİ OLAN ENERJİ VE BESİN  
ÖGELERİNDEN YETERLİ MİKTARDA ALMAK  
GEREKMEKTEDİR.  
BU BESİN ÖGELERİ;

- KARBONHİDRATLAR
- YAĞLAR
- PROTEİNLER
- MİNERALLER
- VİTAMİNLER
- SU



BESİNLER İLE ALINAN ENERJİNİN  
HARCANAN ENERJİDEN YÜKSEK OLMASI  
DURUMUNDA OBEZİTE DENİLEN  
SAĞLIK PROBLEMLERİYLE KARŞILAŞILIR.



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



# OBEZİTE NEDENLERİ

## 1-Hareket Azlığı





## 2-Aşırı Yemek Yeme



## 3-Fast Food Tüketimi



## 4-Teknolojik Aletlerin Bařında Uzun Süre Geçirmek



## 5-Spor ve Egzersiz Yapmamak

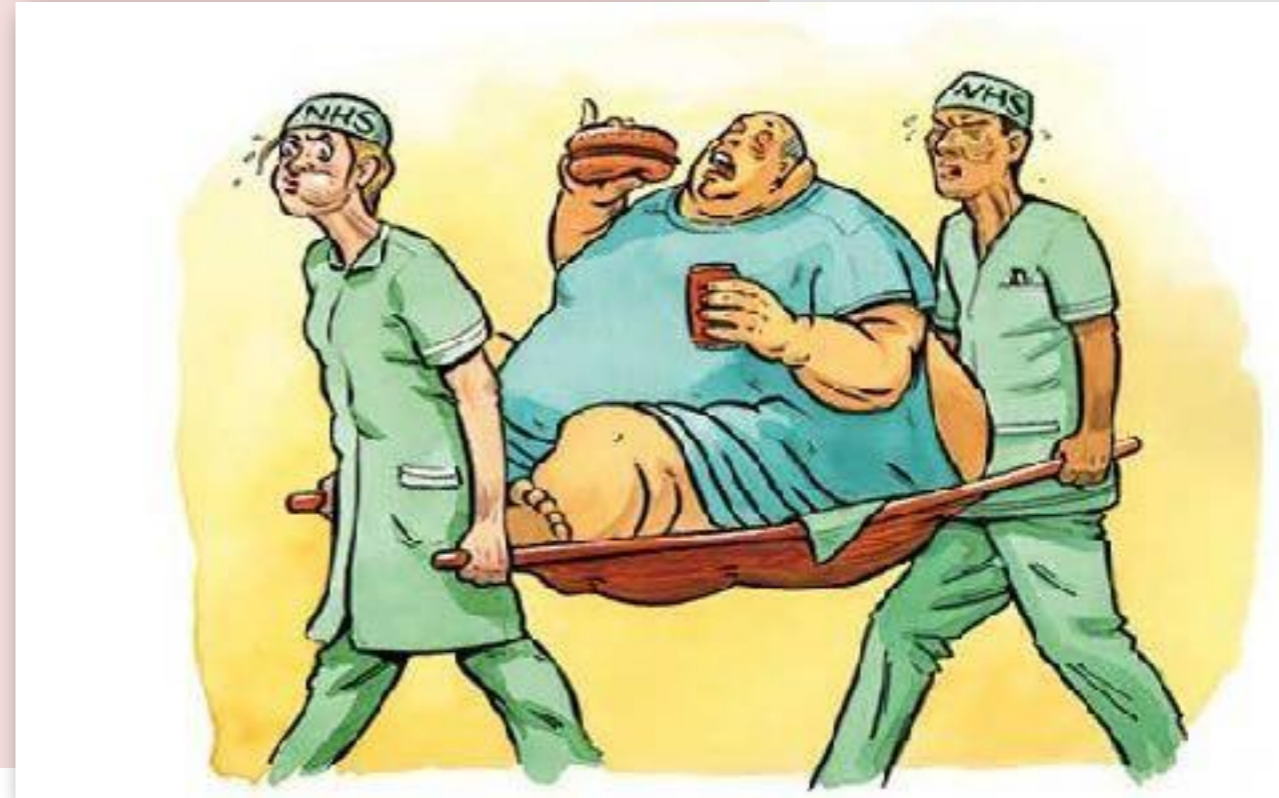


## 6-Yanlış Beslenmek



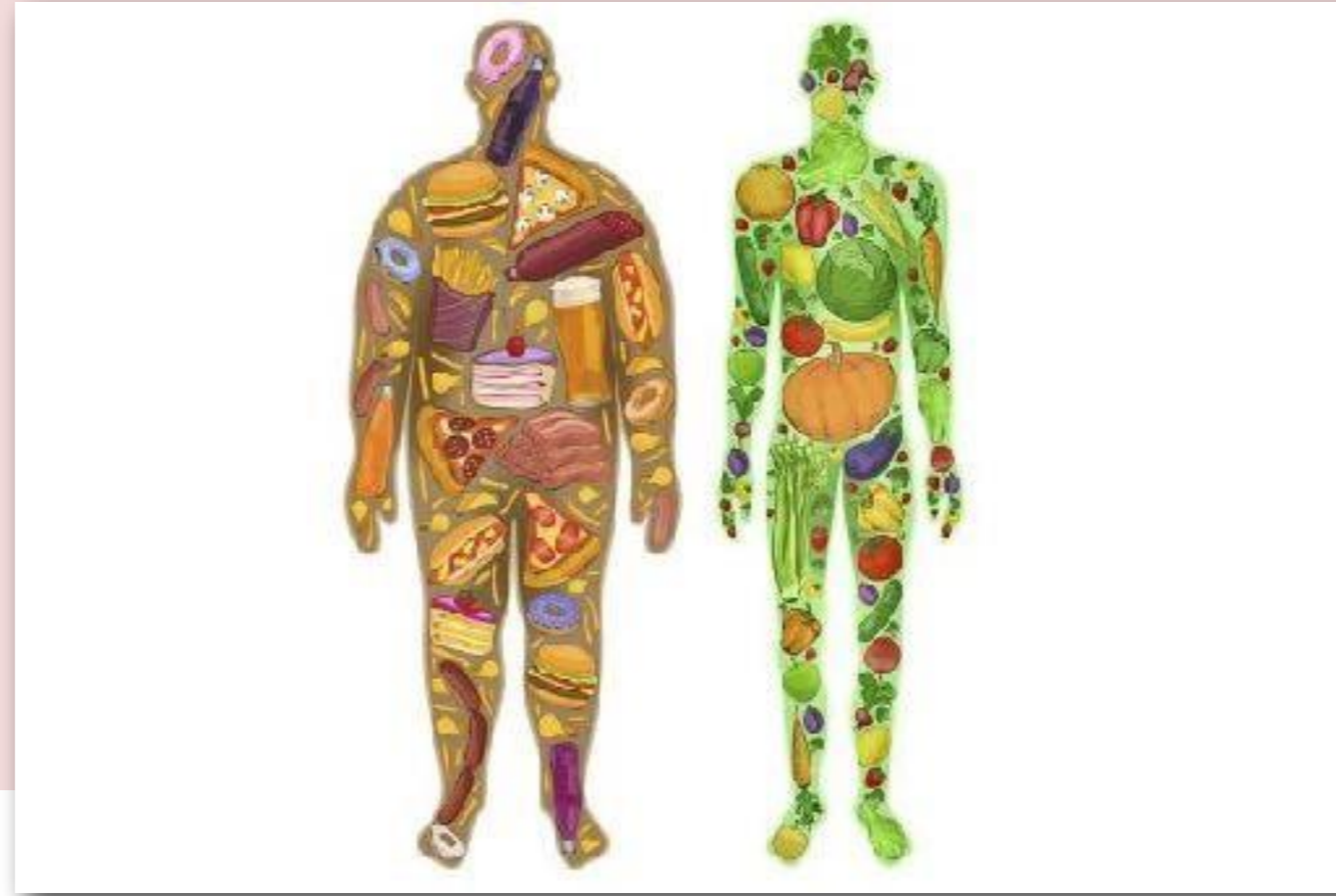
# OBEZİTENİN YOL AÇTIĞI PROBLEMLER

- 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.**



**Düzenli spor ve egzersiz yapmalıyız.**

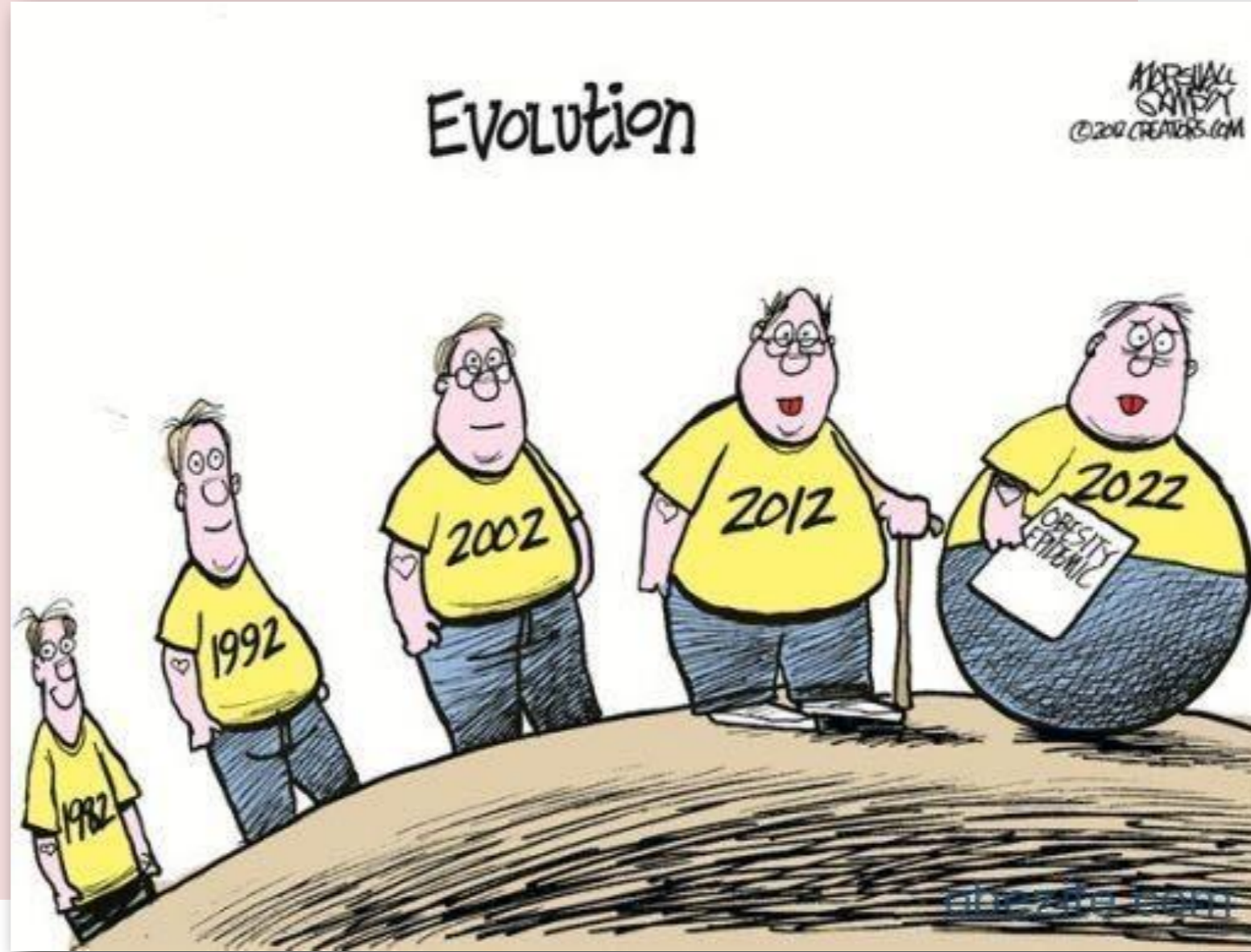




**Teknolojik aletlerle geçirilen vakit yerine daha hareketli vakit geçirmeliyiz.**



# GEÇMİŞTEN GELECEĞE DOĞRU

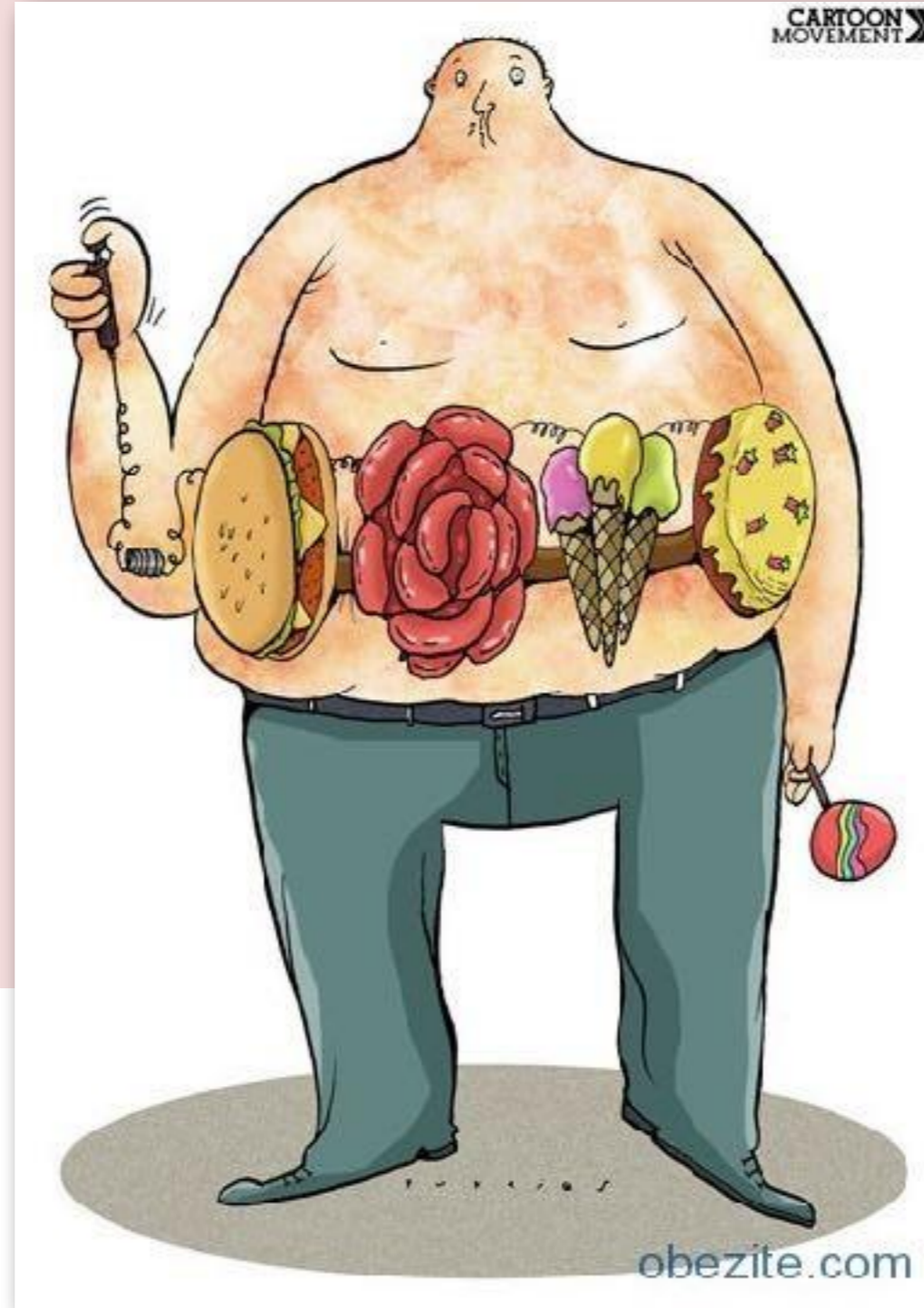


# GELECEKTE BİZİ NELER BEKLİYOR?

Sağlıklı beslenmenin önemini bilmeden gelişen nesil, obez bir topluluk oluşturmaktadır. Bu topluluk ile sağlık sorunları her geçen gün artmakla birlikte yanlış beslenme nedeni ile hayatını kaybedenler çoğalmaktadır.



# OBEZİTE HER AN PATLAMAYA HAZIR BİR BOMBADIR.





## OKULUMUZ YEMEKHANESİ

-Binamızın **7. katında** bulunmakta ve **150** kişilik kapasiteye sahiptir.

-Kahvaltı, Öğle ve Akşam yemeği olmak üzere **3 Öğün** yemek çıkmaktadır.

-Kahvaltı sabah **07.00'da** Öğlen Yemeği **12.00'da** ve akşam yemeği **18.00'da** yenmektedir.

-Yemekhanemizde 1 aşçı, 1 aşçı yardımcısı ve 2 temizlik personeli olmak üzere **4 kişi görev yapmaktadır.**

-Aylık yemek menüsü, Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim genel müdürlüğünün hazırlamış olduğu **'Okullar İçin Beslenme Hizmetleri Rehberine'** göre hazırlanmaktadır.

-Aylık Yemek menülerimize okulumuzun internet adresinden <https://hulusiozkuliho.meb.k12.tr> ulaşabilirsiniz.



