



Değerli Öğretmenlerimiz,  
öğrencilerinizin sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmelerinde payınız büyüktür. Bu alışkanlıklar içinde 'sağlıklı beslenme'nin yeri önemlidir. Sizin sağlıklı beslenmeniz ve öğrencilerinizle de sağlıklı beslenme uygulamaları gerçekleştirerek örnek olmanız değerlidir.

### **Öğrencilerinize her gün yapacağınız;**

- \* Kahvaltı yaparak güne başlanması,
- \* 3 ana öğünün ve gerektiğinde ara öğünlerin atlanmadan tüketilmesi,
- \* Öğünlerde besin çeşitliliğinin sağlanması,
- \* Günlük 2-3 su bardağı süt içilmesinin önemi,
- \* Yumurtanın beslenmede her gün yer alması gerektiği,
- \* Taze sebze ve meyve tüketiminin artırılması,
- \* Yemeklerin yemek masasında yemesi,
- \* Bilgisayar, televizyon, tablet vb. ekran karşısında yemek yememesini,
- \* Günde 8 su bardağı su içilmesi,
- \* Şekerli besinler ve abur cuburlar yerine meyve gibi sağlıklı besinlerin tercih edilmesi,
- \* Çay, gazlı içecekler veya hazır meyve suları yerine süt, taze sıkılmış meyve suyu, ayran, kefir gibi sağlıklı içeceklerin tercih edilmesi hakkındaki hatırlatmalar:

**Öğrencilerinizin,**

**Sağlıklı BİRER ÇOCUK VE GENÇ**

**İLERİDE DE SAĞLIKLILIK BİRER YETİŞKİN OLABİLMELERİ**

**İÇİN ÖNEMLİ VE GEREKLİDİR.**



T.C. Sağlık Bakanlığı

## Çocuklar Hareketli Gelecek Bereketli Olsun

Unutmayınız, fiziksel aktivite veya hareket yalnızca kilo kaybetme ile ilişkili değildir. Daha önemlisi diyabet, hipertansiyon, inme, obezite gibi kronik hastalıkların önlenmesinde, bu hastalıklara yakalanma riskinin azaltılmasında büyük pay sahibidir.

Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı da küçük yaşlarda kazanılmaktadır. Öğrencilerinizi düzenli ve yaşına uygun fiziksel aktiviteye teşvik etmeniz önemlidir.

### ÖNEMLİ!

5-11 yaş grubu çocuklarda sağlığın korunması ve geliştirilmesi için her gün en az **60 dakika orta şiddetten yüksek şiddete doğru giden** fiziksel aktiviteler tercih edilmelidir ve **haftada en az 3 defa yüksek şiddetli aktivite yapılması** önerilmelidir.

Aktivite Tipi	5-11 yaş grubu
Orta şiddetli Dayanıklılık Aktiviteleri	Bisiklete binme, Tempolu yürüme, Paten kayma
Yüksek Şiddetli Aktiviteler	Tempolu koşma, Tempolu bisiklet binme İp atlama, Karate gibi sporlar, Basketbol, Yüzme, Tenis, Futbol
Kas Kuvvetlendiren Aktiviteler	Halat çekme, Modifiye şnav (dizler bükülü), Vücut ağırlığını ya da dirençli bantları kullanarak yapılan fiziksel aktiviteler, Halata tırmanma, Mekik, Barda sallanma, Jimnastik
Kemikleri Kuvvetlendiren Aktiviteler	Sek sek, Sıçrama, zıplama, İp atlama, Koşma, Basketbol, Tenis, Voleybol