



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

İlk ders zili çalıyor! Haydi, çocuklar okula!

Yeni eğitim öğretim yılı başlıyor! Kitaplar, defterler, kalemler, beslenme çantaları hazır. Anne ve babaların aklında ise aynı soru, beslenme çantasında hangi besinler olmalı? Yeterli ve dengeli bir beslenme çantası nasıl hazırlanmalı? İşte Sabri Ülker Vakfı'nın önerileri!

Beslenme, gıda ve sağlıklı yaşam alanlarında bilimsel bilginin topluma ulaştırılması için çalışan Sabri Ülker Vakfı, dengeli beslenmenin sağlığa olumlu etkileri üzerine sayısız makale yayınlıyor, web sitesi üzerinden kamuoyuna ulaşıyor. Vakıf, yeni eğitim öğretim yılında çocukların okulda da yeterli ve dengeli beslenmeleri için değerli tavsiyelerde bulunuyor. Okulların açılması ile birlikte çocukların ihtiyaç listeleri uzar da uzar... Kitaplar, kırtasiye gereçleri, kıyafetler, çantalar... Peki ya çocukların vücutlarının da bir ihtiyaç listesi olabilir mi? Gelin, çocukların yoğun okul dönemi için ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğelerini sağlayacak önerilerimize bir göz atın. Büyüme ve gelişme çağındaki okul çocukları, ihtiyaçları olan günlük enerji ve besin öğelerini mutlaka almalıdır. Bunun için de kahvaltı, öğle, akşam yemeklerinden oluşan 3 ana öğünü ve bunu destekleyecek ara öğünleri mutlaka tüketmelidir.

Okuldan önce kahvaltı

Kahvaltı gece boyu süren açlığın ardından enerji depolarını doldurmaya yardımcı olurken, güne zinde ve sağlıklı bir başlangıç yapmaya da yardımcı olur. Araştırmalar, düzenli kahvaltı yapma alışkanlığı olan çocukların öğrenme, hafıza ve okul başarısı açısından avantajlı ve ileri yaşamlarında daha sağlıklı yetişkinler olduklarını göstermektedir.

Yeterli ve dengeli beslenme çantası

Yeterli ve dengeli beslenme çantasını 4 parçalı bir yapboz gibi düşünebilirsiniz. Yapbozun 1. parçasını tam tahıllar, 2. parçasını peynir, yumurta, et veya balık, 3. parçasını sebze ve meyveler, 4. son parçasını ise süt, yoğurt veya ayran gibi süt ve



süt ürünleri oluşturur. Eğer su içme olanakları sınırlı ise 1 litre kadar içme suyunu da yanına almalıdır.

Ara öğünüm çantamda

Okulda geçireceği süre uzun ise yanında mutlaka ara öğün olmalıdır. Elma, muz, mandalina gibi ısırarak yiyebileceği ve kolaylıkla taşıyabileceği taze meyveler veya incir, kayısı, erik kurusu, kutu süt gibi besinleri beslenme çantasına ekleyebilirsiniz. Eğer okuldan çıktıktan sonra ikinci gibi evde oluyorsa sütlü-meyveli içecekler, tam tahıllı sandviçler/tostlar, meyve suları, yoğurt, ayran, havuçlu, elmalı kek veya cevizli, fındıklı kurabiyeler ile ara öğün yapabilir.



Beslenme çantası seçilirken nelere dikkat edilmeli?

Beslenme çantasına konulan besin ve içeceklerin tüketilene kadar bozulmaması oldukça önemlidir. Bu nedenle içi yalıtımlı çantalar tercih edilerek, sıcak besinlerin sıcak, soğuk besinlerinse soğuk bir şekilde saklanması sağlanmalıdır.



Sabri Ülker Vakfı proje ve etkinliklerini yakından takip etmek için: www.sabriulkerfoundation.org



/Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı



/sabriulker Vakfı



/sabriulker Vakfı



/Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı