ALTIN ÖĞÜN (KAHVALTI)

ÖZEL GENÇLİK ORTAOKUL PDR SERVİSİ

Kahvaltı Nedir?

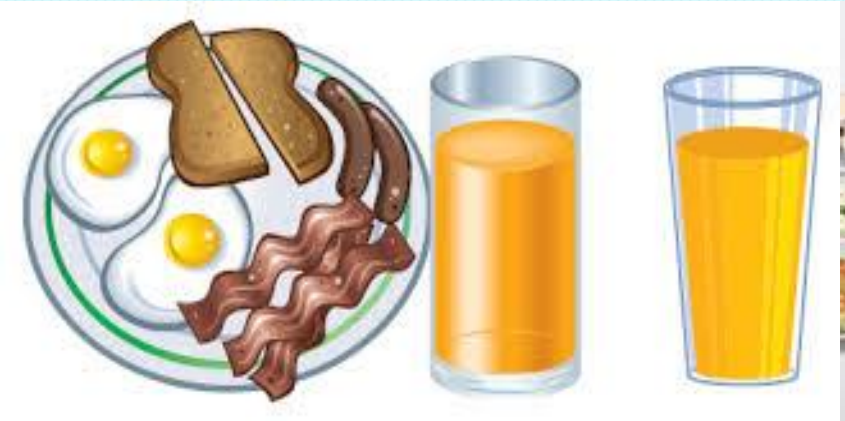
- Kahvaltı uzun süren açlık sonrasında alınan ilk öğündür ve tüm günü etkileyen altın değerinde bir ana öğündür.
- Güne zinde bir şekilde başlamak ve gün içersinde içinde bulunduğumuz faaliyetlerde; anlama, algılama, anımsama ve verimli bir şekilde çalışmak için kahvaltının önemi çok büyüktür.

Kahvaltı yapılmazsa!!!!

- Uzun süren açlıktan sonra; başlangıçta açlık sinyalleriyle kendini **gösteren kan şekeri düşüklüğü, kritik değerlerde huzursuzluk, gerginlik, algılama ve ifade güçlüğü, konsantrasyon bozukluğu, uyku hali hatta çarpıntı ve bilinç bozukluklarına** varabilecek ciddi sorunlara neden olmaktadır.
- Bilişsel aktivitelerin yanı sıra fiziksel aktivitelerin yeterli enerji ihtiyacının sağlanamaması durumunda bitkinlik, halsizlik ve yorgunluk halleri de ortaya çıkmaktadır.

Kahvaltının Önemi

- Yapılan araştırmalarda kahvaltı öğününü tüketen öğrencilerin;
- Sınıf içerisindeki başarısının daha fazla, kavrama yeteneklerinin daha iyi, problem çözme gibi konularda daha başarılı, beslenme bozukluklarından oluşan hastalıklara daha az yakalandıkları, kilo kontrolünü daha iyi sağlayabildikleri belirtilmektedir.



Kahvaltıda tüketilmesi gereken besinler

- Süt, yumurta, peynir gibi besinler protein yönünden zengindirler. Açlık ,yorgunluk gibi duyguların önlenmesinde etkili olurlar. Bu yiyeceklerden birisi muhakkak her gün kahvaltıda bulunmalıdır.
- Yumurta haftada en az 2 defa tüketilmelidir.
- İçecek olarak süt taze sıkılmış meyve suyu tercih edilmelidir. Süt haftada en az 2 defa içilmelidir.
- Kahvaltı öğününde her çocuğun 2- 3 dilim ekmek tüketmesi gerekir.

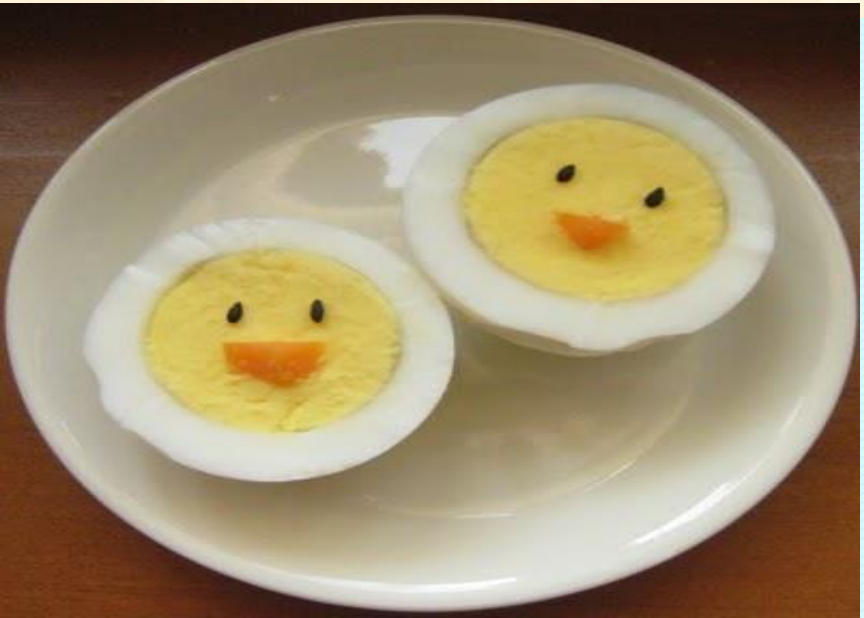
Kahvaltıda tüketilmesi gereken besinler

- Pekmez, bal, fındık ezmesi veya reçel de çocukların günlük enerjilerine katkıda bulunabilecek karbonhidratlı besinlerdir. Anemi oluşumunu önlerler, konsantrasyonu arttırırlar.
- Çiğ sebzelerden domates, salatalık, maydanoz, biber gibi yeşillikler ile dilimlenmiş taze meyveler muhakkak kahvaltıda mevsimine uygun olarak bulundurulmalıdır. Vitamin ve minerallerin en önemli kaynakları sebze ve meyvelerdir.
- Kahvaltıda içilen çay besinlerde bulunan faydalı bileşiklerin kaybolmasına neden olur. Bu yüzden kahvaltıda süt veya taze meyve suyu içmek en sağlıklısıdır.

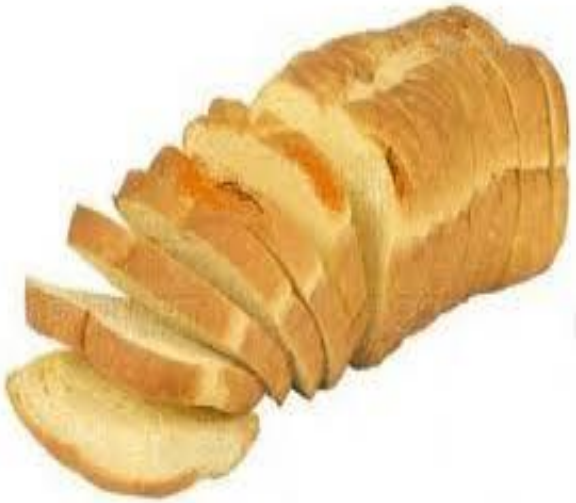
Uygun kahvaltı menü örnekleri

- 1 su bardağı süt
- 1 kibrit kutusu beyaz peynir
- 5-6 adet zeytin
- Domates 1-2 dilim ekmek

- 1 su bardağı süt
- 1 adet haşlanmış yumurta
- 1 dilim reçelli ekmek
- 1 adet mandalina



- 1 su bardağı süt
- Tahin-pekmez
- 4-5 adet ceviz içi
- 2 dilim ekmek
- Söğüş sebze



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM...