Atalarımız ne de güzel söylemiş : “Her işin başı sağlık.” Peki, hayatımızı bu denli etkileyen bir konuda ne kadar hassas davranıyoruz? Gelin hep beraber bu konuda biraz düşünelim…



 Sağlıklı kalabilmek için hiç şüphesiz ki beslenme çok önemli bir faktördür. Ama vücudumuzun neye ne kadar ihtiyacı olduğunu bilip bu doğrultuda beslenmek yaşam kalitemizi daha da artıracaktır. Bu noktada karşımıza “yeterli ve dengeli beslenme” kavramı çıkmaktadır.



Sağlıklı Beslenme İçin

* Özellikle çocukların abur cuburlardan ve içerisinde katkı madde barındıran gıdalardan uzak durmaları önemlidir.
* Tek tip beslenmektense az da olsa farklı besinleri tüketmek sağlımız için daha faydalı olacaktır.
* İdeal vücut ağırlığında olmaya özen gösterin.
* Günlük su tüketiminize dikkat edin. (En az 2 litre olması gerekmektedir.)
* Ambalajlı ürünleri alırken son kullanma tarihlerinin geçmediğinden emin olun.
* Sağlıklı beslenebilmek için et, sebze, meyve, tahıl gruplarından yeterince tüketmeye dikkat edin.
* Bazı besinler ise karnımızı doyurabilir ya da damak zevkimize hitap ediyor olabilir. Ancak; bu gıdaların yararından çok zararının olduğu gerçeğini unutmayalım. Özellikle çocuklarımızın severek tükettiği hamburger, şekerleme, gazlı içecekler gibi ürünler vücudumuzun gerekli besin ihtiyacından mahrum kalıp güçsüz düşmesine ve hastalıklara neden olabilirler.
* Kahvaltı günün en önemli öğünü. Çocuklarınızın her gün kahvaltı yapmalarına özen gösterin. Gün içinde 3 ana öğün yapmalarını sağlayın.
* Yemekleri çocuklara ödül olarak öne sürerseniz ileriki dönemlerde çocukta stresle başa çıkmada yeme eğilimlerinde artış gözlemlenebilir.
* Çocuğunuzun televizyon ya da bilgisayar eşliğinde yemek yemelerine izin vermeyin.
* Kişisel hijyeninize dikkat edin.
* Spor yapın.
* Sağlıklı bir vücut için uykunuza dikkat edin.

**Vücut Kitle İndeksinizi Biliyor Musunuz?**

Vücut kitle indeksi (VKİ), vücut ağırlığının (kg),

boy uzunluğunun metre cinsinden karesine

bölünmesiyle hesaplanır.



Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı

**MERSİN ZEYNEP TOROĞLU ÇAMLIBEL LİONS ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ**