

Sevgili Öğrenciler,

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için yeterli ve dengeli beslenmeliyiz. Yeterli ve dengeli beslenmek için aşağıda belirtilen dört besin grubunda yer alan besinleri her gün önerilen miktarlarda ve imkanlar ölçüsünde tüketmeye dikkat etmeliyiz.



1. Süt ve Süt Ürünleri Grubu: Süt, yoğurt, ayran, peynir vb. besinlerden oluşur. Bu besinler kemiklerinizin ve dişlerinizin sağlıklı olması, kaslarınızın güçlü olması için gereklidir.

→Günlük Önerilen Miktar: 2-3 su bardağı süt veya yoğurt veya 1 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir



2. Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu: Et, tavuk, balık, hindi, yumurta, kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.), ceviz, fındık vb. yağlı tohumlardan oluşur. Bu besinler beyin gelişiminiz, hastalıklara karşı dirençli olmanız ve kansızlıktan korunmanız için gereklidir.

→Günlük Önerilen Miktar: 2-3 köfte kadar et veya tavuk veya balık veya 1 tabak kurubaklagil yemeği (kuru fasulye, nohut, mercimek), Haftada 3-4 kez 1 adet yumurta

3. Sebze ve Meyveler Grubu: Her türlü taze/kuru sebzeler ve meyveler bu gruptadır. Bu besinler vücut direncinizin artması, gözlerinizin, dişlerinizin, cildinizin sağlığı ve sindirim sisteminizin düzenli çalışması için gereklidir.

→Günlük Önerilen Miktar: 2 porsiyon sebze, 3 porsiyon meyve (Portakal, elma, armut gibi meyvelerin orta büyüklükte bir tanesi, kaysı, erik gibi meyvelerin 3-6 adedi, çilek, kiraz gibi olanların 10-15 adedi, orta boy büyüklükteki patates, havuç ve yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağını dolduran miktarı bir porsiyon olarak kabul edilir.)



4. Ekmek ve Tahıllar Grubu: Pirinç, bulgur, mısır, buğday vb. tahıllardan yapılan besinler ve ekmek bu gruptadır. Bu besinler enerjik olmanız ve sinir sisteminizin güçlenmesi için gereklidir.

→Günlük Önerilen Miktar: 4-6 orta dilim ekmek, 1 tabak pirinç veya bulgur veya makarna, 1 kase çorba

Günlük beslenmenizde bu besin gruplarına yer verirken tükettiğiniz gıdaları dengeli bir şekilde güne yaymak için ana öğünlere ek olarak ara öğünler yapmanız faydalı olacaktır. Sizlere dağıtılan kuru üzüm ara öğün alışkanlığı kazanmanıza yardımcı olmak için iyi bir örnektir. Dağıtılan paketi bir seferde tüketebileceğiniz gibi, üzümleri pakette muhafaza ederek gün içinde farklı vakitlerde de tüketebilirsiniz. Kuru üzümünüzü yemeden önce ellerinizin temiz olduğundan emin olun, gerekirse ellerinizi yıkayın. Tüketimden sonra da ellerinizin temizliğinin önemli olduğunu unutmayın.

Sayın Veli,

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı'nca ortaklaşa hazırlanan "Okullarda Kuru Üzüm Dağıtılması Programı"nın amacı öğrencilere sağlıklı ara öğün yapma alışkanlığı kazandırmaktır. Programın uygunluğu Sağlık Bakanlığı Okul Sağlığı Bilim Kurulu'nca değerlendirilmiştir.

Kuru üzüm sağlıklı bir ara öğün örneğidir. Öğrenci açtığı kuru üzüm paketini hemen tüketebileceği gibi, paketinde muhafaza ettiği takdirde tüketimini günün farklı zamanlarına da yayabilir.

Kuru üzümler gerekli laboratuvar testlerinden geçtikten sonra uygun koşullarda paketlenmiş ve dağıtımına çıkartılmıştır. Üzüm yemeden önce çocukların ellerinin temizliği büyük önem taşıdığından bu konuda öğretmenleri gerekli dikkati gösterecektir.

"Okullarda Kuru Üzüm Dağıtılması Programı" izin formunu doldurarak öğretmeninize ulaştırınız. Çocuğunuzun diyabet (şeker) hastalığı varsa formda belirtiniz ve diyabet hastası çocuğunuzun programdan faydalanmasını istiyorsanız hekiminize/diyetisyeninize danışınız.

Sayın Öğretmen,

Dağıtmakta olduğunuz kuru üzümler öğrencilerinize sağlıklı ara öğün alışkanlığı kazandırmaya yardımcı olacak bir örnek niteliğindedir. Paketler arasında sizin için de kuru üzüm bulunmaktadır. Öğrencilerinizle birlikte sizin de kuru üzüm tüketmeniz teşvik edici bir davranış olacaktır.

Kuru üzüm tüketmeden önce öğrencilerinizin ellerinin temiz olduğundan emin olun, gerekli görürseniz ellerini yıkamaları için izin verin ya da sınıfınızda ıslak mendil bulundurun. Tüketimden sonra da ellerin temizliğinin önemli olduğunu öğrencilerinize hatırlatın.

Öğrencileriniz dağıtılan kuru üzümü bir seferde tüketebileceği gibi, üzümleri pakette muhafaza etmeleri halinde gün içinde farklı vakitlerde de tüketebilirler. Her tüketimde ellerin temiz olması gerektiği öğrencilere hatırlatılabilir.

Tarafınızca, programın veli izin formunun tüm öğrenciler için (dağıtılacak kuru üzümünden yararlanmak isteyen veya istemeyen) doldurulmasının sağlanması ve e-okul sistemine girilmesi gerekmektedir.

Kuru üzümler gerekli laboratuvar testlerinden geçtikten sonra uygun koşullarda paketlenmiş ve dağıtımına çıkartılmıştır. Buna rağmen hastalık bildirim olması halinde sadece şikayeti olan öğrenciler için Hastalık Bildirim Formu doldurularak e-okul sistemine girilmeli ve şikayeti olan öğrenci sağlık kuruluşuna yönlendirilmelidir.