

ELLERİME SAĞLIK

# \* havuç salatası

## \* malzemeler:

4 ADET  
HAVUÇ



## \* NASIL YAPILIR?

\* Ellerini su ve sabunla iyice yıka.

\* Sarımsakların kabuklarını soy ve havuçlarla birlikte güzelce yıka.

\* Havuçları rende, sarımsakları ez.

\* Rendelediğin havuçları bir tavanın içerisine zeytinyağı koyarak kavur. Bu işlem için bir büyüğünden yardım iste.

\* Yoğurda önce sarımsağı sonra da kavurduğun havuçları ekle ve karıştır.

2 DİŞ  
SARIMSAK



ÜZERİNİ  
SÜSLEMELİK İÇİN  
BİRKAÇ  
YAPRAK  
MAYDONUZ



1 SU  
BARDAĞI  
EV  
YOĞURDU



ELLERİNE SAĞLIK, AFİYET OLSUN!



# seni yerim HAVUÇ

\* HAVUÇTA; A, B, C, D, E, K VİTAMİNLERİ,  
SODYUM, POTASYUM GİBİ  
MİNERALLER VE PROTEİN BULUNUR.

\* HAVUCUN İÇERDİĞİ  
KARBONHİDRATLAR VÜCUDA  
ENERJİ VERİR.

\* %88'i sudan oluşur.

\* HAVUÇ; GÖZ, KEMİK, DIŞ VE CİLT  
SAĞLIĞIMIZ İÇİN ÇOK FAYDALIDIR.

\* HAVUCA TURUNCU RENGİNİ VEREN  
MADDEYE BETA KAROTEN DENİR. FAKAT  
HAVUÇLAR BAZEN SARİ, BEYAZ, KIRMIZI  
VEYA MOR RENKTE DE OLABİLİR.

SENİN  
BESLENME  
ÇANTANDA  
NELER VAR?



Arkadaşlar beslenme çantanızı  
aşağıdaki besinlerden seçerek  
oluşturabilirsiniz.

1.GRUP



Haşlanmış yumurta, ekmek arası peynir,  
ızgara köfte, haşlanmış tavuk, haşlanmış  
et

2.GRUP



Domates, salatalık, marul,  
havuç, mandalina, elma,  
üzüm, kiraz, erik

ARA OĞUN



Fındık, ceviz gibi kuruyemişler.



“Yeterli ve dengeli besleniyorum.  
Daha hızlı ve sağlıklı büyüyorum”



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Sağlığın Geliştirilmesi  
Genel Müdürlüğü



Sağlıklı Besleniyorum  
Sağlıklı Yaşıyorum



Sağlıklı beslenmek büyüme ve gelişmemize yardımcı olur. Ben de hasta olmamak için sağlıklı beslenirim. Arkadaşlar, peki ya siz yeterli ve dengeli beslenmek için neler yapıyorsunuz?



Günde 8-10 bardak su içiyorum.



Gün içinde sebze ve meyve yiyorum.



Günde 2 su bardağı süt içiyorum.



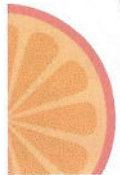
Yemekleri yavaş ve iyi çiğneyerek yiyorum.



Açıktaki satılan besinleri tüketiyorum.



Çay veya gazlı içecekleri içmek yerine taze sıkılmış meyve suyu, süt veya ayran içiyorum.



Arkadaşlar, sağlıklı besleniyoruz. Peki sağlıklı olabilmek için başka neler yapmalıyız?



Ellerimizi yemeklerden önce ve sonra mutlaka yıkamalıyız.



Yediğimiz sebze ve meyvelerin bol suyla yıkanmış olmasına dikkat etmeliyiz.



Yemek yerken kendi çatalımızı, kaşığımızı, bıçağımızı, tabağımızı ve bardağımızı kullanmalıyız.



Her akşam erken yatmalı, her sabah erken kalkmalıyız.



Her gün düzenli hareket etmeli, egzersizlerimizi yapmalıyız.



Ailemiz boyumuzun uzunluğunu ve kilomuzdaki artışı düzenli takip etmeli.



Televizyon ve bilgisayar karşısında az zaman harcamalıyız.



Beslenme çantamızı temiz tutmalıyız.



Abur cuburlardan, şekerli yiyecekler ve gazlı içeceklerden kaçınmalıyız. Yemekten sonra dişlerimizi fırçalamalıyız. Fırçalayamadığımızda ise ağızımızı bol suyla çalkalamalıyız.



Sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak için en önemli öğünümüz kahvaltıdır. Kahvaltımızı her sabah mutlaka yapmalıyız.



Örnek kahvaltı tabaklarımız:

1 bardak süt, yumurta, zeytin, ekme, domates ve yeşillikler



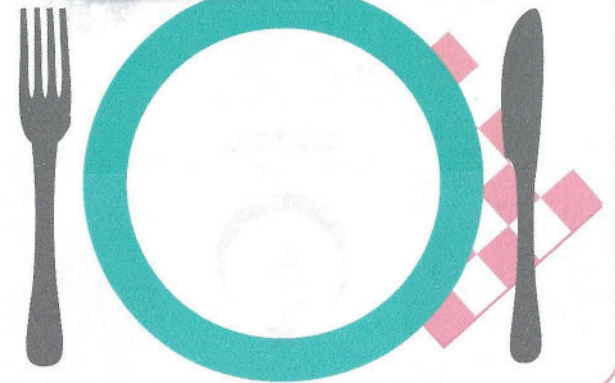
1 bardak meyve suyu, peynirli omlet, ekme



1 bardak süt, ekme, 3-4 ceviz içi veya fındık ezmesi, meyve



SEN DE KENDİ KAHVALTI TABAĞINI ÇİZER MİSİN?





T.C. Sağlık Bakanlığı  
Sağlığın Geliştirilmesi  
Genel Müdürlüğü

## Mikrop

Gözle görülemeyen sadece mikroskopla görülebilen canlılardır.

## Bağışıklık Sistemi

Vücudumuzu zararlı mikroplara karşı koruyan hücrelerin hepsidir.

## Aşı

İçerisinde canlı veya ölü mikropların bulunduğu ve uygulandığında bağışıklık sistemimizi güçlendiren ilaçlardır.

## Antibiyotik

Antibiyotikler, bakterilerin neden olduğu hastalıkları tedavi eden ilaçlardır. Antibiyotikleri sadece hekimimiz yazdığı zaman kullanmalıyız. Gereksiz yere kullanmamalıyız.

## Besin Zehirlenmesi

Mikrop içeren yiyecek veya içeceklerin tüketilmesi sonucu oluşur. Bulantı, kusma, karın ağrısı ve ishale neden olabilir.

## İlk Yardım

Bir kaza veya yaşamı tehdit eden bir durumda tıbbi yardım sağlanıncaya kadar hastanın hayatını kurtarmak için yapılan uygulamalardır.

## ALO 112

Aniden bayılma, yüksekten düşme, kalp durması, boğulma, yanık, trafik kazası gibi acil durumlarda aramız gereken telefon numarasıdır. Gereksiz meşgul etmemeliyiz.



# SAĞLIK SÖZLÜĞÜM

## Obezite

Kilomuzun boyumuza göre fazla olması ve vücudumuzdaki yağ oranımızın yüksek olmasıdır.

## Fiziksel Aktivite

Kaslarımızı ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen aktivitelerdir.

## Yeterli ve Dengeli Beslenme

Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini, vücudumuzun ihtiyacı kadar tüketmemizdir.

## Alerji

Bağışıklık sistemimizin birtakım besinler, ilaç, toz, koku vb. şeylere karşı tepki vermesidir. İshal, kızarıklık, şişlik ve nefes daralmasına neden olur.

## Bademcik

Bağışıklık sistemimizin bir parçası olan, boğazımızın sağında ve solunda bulunan, fındık büyüklüğündeki organlardır.

## Böbrek

Belimizin hizasında bulunan, fasulyeye benzeyen, insanların genelinde 2 tane bulunan ve kanımızdaki zararlı maddeleri süzen organlardır.

## Karaciğer

Karnımızın sağ tarafında kaburgalarımızın altında bulunan, vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi depolayan ve ihtiyaç olduğunda enerji sağlayan organımızdır.

## Akciğer

Göğsümüzün 2 tarafında bulunan ve ihtiyacımız olan oksijeni almamızı sağlayan organlardır.

## Kalp

Vücudun ihtiyacı olan maddeleri taşıyan, kanın tüm vücutta hareket etmesini sağlayan ve göğsümüzün ortasına yakın yerde bulunan organımızdır.

## Nabız

Kalbin kanı pompalaması sonucu damarlarda hissedilen atım hareketidir.

## Tansiyon

Kalbin pompaladığı kanın damarlara uyguladığı basınçtır.