

Haberler Yaşam Haberleri

Okul menülerine dikkat: Karbonhidrat ağırlıklı olmamalı!

Okullarda tüketilen yemeklerin çocukların kilo kontrolünde önem taşıdığını ifade eden Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilem İrkin Koçan, okul menülerinde eğitimcilere görev düştüğünü belirterek "Menülerin tüm besin öğelerini yeterli ve dengeli bir şekilde içermesi, tek tip pilav-makarna-mantı-pizza gibi karbonhidrat yönünden zengin olmamasına özen göstermek gerekiyor" şeklinde konuştu.



İHA

Yayınlanma: 25.09.2023 - 09:45
Güncelleme: 25.09.2023 - 09:45

Abone Ol

Google News



En Çok Okunan Haberler

- En düşük emekli maaşı netleşti
- AKP'den emekli maaşı açıklaması
- Suriye lideri Esad'tan flaş açıklamalar!
- 100 bin lira maaş!
- 'Son darbeci yargıya hesap verene kadar...'

Çocuk ve gençlere mutlaka kahvaltı alışkanlığının kazandırılması gerektiğine vurgu yapan Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilem İrkin Koçan, okullarda tüketilen yemekler ve kahvaltı alışkanlığı ile ilgili konuştu. Koçan, "Mümkünse kahvaltının aile üyeleriyle birlikte yapılması ve hafta sonları da tüm aile bireylerinin katıldığı sabah kahvaltılarının organize edilmesi alışkanlığın kazandırılmasında yarar sağlıyor" ifadelerini kullandı.

ANNE BABA ÖRNEK ALINIYOR

Çocukların, anne babanın beslenme alışkanlıklarını örnek aldığını söyleyen Koçan, "Evdde mutlaka düzenli olarak üç öğün yemek alışkanlığı olmasına özen gösterilmeli. Ailece masaya oturmak ve yemek saatlerinin planlanması da ilk adım olabilir. Ayrıca, fastfood beslenme tarzından kaçınmak, abur-cubur gibi sağlıksız gıda alımının kısıtlanması da önem taşıyor. Çocuklar sağlıklı besin tüketimine örnek olunarak özendirilmeli" diye konuştu.



SAĞLIKLI BİR KAHVALTIDA OLMASI GEREKENLER

Kahvaltının çocuklarda ve gençlerde hem fiziksel büyüme hem de mental gelişim açısından önem taşıdığını belirten uzmanlar sağlıklı bir kahvaltının içeriğinde mutlaka peynir, yumurta, süt gibi protein kaynaklarına yer vermek gerektiğini belirtiyor. Ayrıca, lif kaynağı olarak taze sebze, meyve, kaliteli yağ kaynağı olarak zeytin ve ceviz de tercih edilecek ürünler arasında yer alıyor. Kahvaltı sevmeyen çocuklar için, tost, süt-müslî-meyve-kuruyemiş şeklinde alternatif öğünler de çözüm olabiliyor.



"EĞİTİMCİLERE GÖREV DÜŞÜYOR"

Çocuklarda doyumluk sağlamak ve enerji açığını gidermek için oluşturulan okul menülerinde ise eğitimcilere görev düştüğüne değinen Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilem İrkin Koçan, "Menülerin tüm besin öğelerini yeterli ve dengeli bir şekilde içermesi, tek tip pilav-makarna-mantı-pizza gibi karbonhidrat yönünden zengin olmamasına özen göstermek gerekiyor. Ayrıca mutlaka yaş gurubuna yönelik ihtiyaçlar göz önünde bulundurularak menülerin bir diyetisyen iş birliği ile planlanması gerekiyor" şeklinde konuştu.

okul haberleri okul menüsü haberleri okul kantini haberleri

Çocuk sağlığı haberleri

İlgili Haberler

C

Okul kantinindeki fiyatlar katlandı, aileler çocukları doyuramıyor

C

Günde tek öğün beslenmeye ilişkin çarpıcı bilimsel araştırma

C

Çocuklar kantinden değil evden beslenmeli!

E-Gazete

Cumhuriyet Kitapları

Reklam

UYGULAMALAR

Gazete Manşetleri

Hava Durumu

TV Rehberi - Yayın Akışı

Namaz Vakitleri

1 Dolar Kaç TL?

1 Euro Kaç TL?

Gram Altın Kaç TL?

Çeyrek Altın Kaç TL?

Yarım Altın Kaç TL?

Tam Altın Kaç TL?

Ons Altın Kaç TL?

GALERİ

Video Haberler

Foto Haberler

İlhan Selçuk'un Yazıları

21 Haziran 2010 tarihinde yitirdiğimiz Cumhuriyet Gazetesi Başyazarı İlhan Selçuk'un yazılarından seçmeleri okurlarımızla buluşturuyoruz. Bu köşede aydınlanmanın bilgesi Selçuk'un günümüze ışık tutan yazılarını bulabileceksiniz.

BÖLÜMLER

Astroloji

Çizerler

Kitap

Piyasalar

Tiyatro

Yerel Yönetimler

Bilim ve Teknoloji

Dünya

Konser

Sağlık

Türkiye

Cumhuriyet'in Egesi

Eğitim

Kültür-Sanat

Sinema

TV Rehberi - Yayın Akışı

Çalışma Yaşamı

Ekonomi

Otomotiv

Siyaset

Yaşam

Çevre

Gezi

Pazar Yazıları

Spor

Yazı Dizileri