



Şişli Milli Eğitim Müdürlüğü



# Aile Bülteni

Sayı: 2



## "Sağlıklı Beslenme ve Ailenin Rolü"

Değerli Velilerimiz, Kıymetli Meslektaşlarım, Sevgili Öğrenciler,

Aile, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığının temelini atan en önemli kurumdur. Güçlü ve sağlıklı bireyler, sağlıklı aile yapısıyla yetişir. 2025 yılının "Aile Yılı" olarak ilan edilmesi, bu güçlü bağın önemini bir kez daha vurgulamaktadır.

Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü olarak, "Aile Bülteni" aracılığıyla, aile kavramının önemini farklı yönleriyle ele almayı ve sizlerle paylaşmayı hedefliyoruz. Bu sayımızın konusu, "Sağlıklı Beslenme."

Günümüzde beslenme alışkanlıkları, hem fiziksel sağlığı hem de zihinsel gelişimi doğrudan etkilemektedir. Özellikle çocuklarımızın sağlıklı büyümesi, öğrenme yeteneklerinin gelişmesi ve güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmaları için dengeli ve sağlıklı beslenmeleri büyük önem taşımaktadır.

Bu noktada, ailenin rehberliği ve rolü kritik öneme sahiptir. Aileler olarak, çocuklarımıza doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırmak, onları sağlıklı yiyecek seçimleri konusunda bilinçlendirmek ve dengeli beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmelerini sağlamak en büyük sorumluluklarımızdandır.

Bu bültende, siz değerli ailelerimize sağlıklı beslenme konusunda rehberlik edecek bilgiler, uzman görüşleri ve pratik öneriler sunacağız. Amacımız, çocuklarımızın fiziksel ve zihinsel gelişimlerini en iyi şekilde destekleyerek, onların sağlıklı bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlamaktır.

Sağlıklı beslenme konusunda atılan küçük ama istikrarlı adımlar, uzun vadede büyük farklar yaratacaktır. Çocuklarımızın beslenme alışkanlıklarını şekillendirirken, onlara rol model olmak, sağlıklı yemekleri birlikte hazırlamak ve ailece dengeli beslenmeyi bir kültür haline getirmek son derece önemlidir.

Ayrıca, okul ile iş birliği içinde olarak sağlıklı beslenmeyi teşvik eden ortamlar oluşturmak, çocuklarımızın bilinçli tercihler yapmasını destekleyecektir. Unutmayalım ki, sağlıklı beslenen çocuklar sadece bedenen değil, zihnen de güçlü bireyler olarak geleceğe hazırlanacaktır.

Güçlü aile, güçlü bireyler ve güçlü bir toplum demektir.

Aile Yılı kapsamında, "Sağlıklı Beslenme" konusunda hep birlikte bilinçli adımlar atarak, çocuklarımızın sağlıklı bir geleceğe hazırlanmasına katkı sağlayacağımıza inanıyorum.

Aile Bültenlerimizin yeni sayıları gelecek aylarda sizlerle olmaya devam edecek.

Sevgi ve Saygılarımla,

Sevgi Yücel  
Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürü

# Sağlıklı Beslenmenin Kilit Taşları

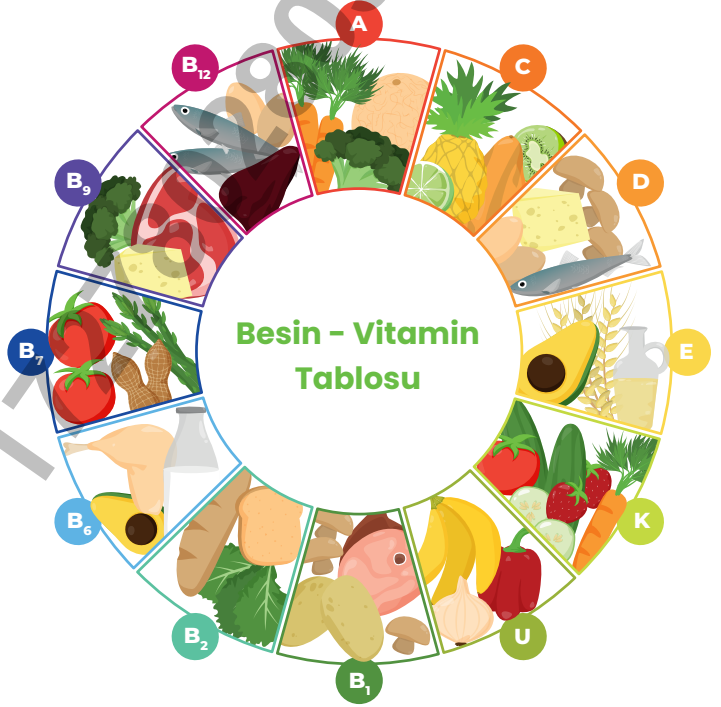
**Prof.Dr. Fatma Çelik**

Biruni Üniversitesi Öğretim Üyesi  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı



## Neden Beslenme Bu Kadar Önemli?

İnsanın yemesi, karmaşık ve çeşitli durumları içeren bir davranıştır. İşlevsel olarak birçok faktör tarafından desteklenen ayrı yeme etkinlikleri (atıştırma ve sofrada yemek) şeklinde düzenlenmiştir. Bu faktörler genel olarak psikolojik deneyimler ve bedenimizdeki periferik fizyolojik sinyaller olarak kategorize edilebilir. Bunlar da dönüşerek vücudun enerji durumu açısından santral nöral süreçlerini bilgilendirir. Vücudun besinsel ihtiyaçları ile dış çevrenin taleplerini eşleştiren davranışlar bütünü olarak da tanımlanabilir. Ömrümüzün her aşamasında yemek yemek/beslenmek sağ ve formda kalmanın yakıtıdır. Tüm kanıtlar sağlıklı, iyi beslenen genç ve çocukların optimum büyüme gelişme gösterdiğini, daha iyi öğrendiğini gösterir. Aynı zamanda iyi beslenmek ilerleyen yaşlarda erkeklerde üreme sağlığı noktasında, kadınlarda ise sağlıklı gebelik ve emzirmenin de temel noktasını oluşturarak sağlıklı bir neslin sürdürülmesini sağlar. Tüm insanlarda tüm doku ve sistemlerin yapısını ve çalışma süreçlerini etkileyerek, hastalıkların görülme riskinin azalmasını ve üretken çalışmayı sağlar. Sağlıklı yaşlanırsanız ve kaliteli yaşarsınız. Peki, bu noktada her insan için en uygun olan beslenmenin yöntemi veya yöntemleri genel olarak ifade edilebilir mi? Cevabı biraz güç, çünkü aslında her insanın parmak izinin farklı olması gibi, beslenmesi de kişiye özeldir. Ancak yine de bazı temel kavramlar özelleştirilmeye gerek olmadan bilinmelidir. Bu makalede bu tema altında belli başlı kavramlardan yola çıkılarak ince detaylara girilmeden insanın beslenmesinin nasıl olması gerektiği, herkesin anlayacağı şekilde özetlenmeye çalışılmaktadır.



## Ne ile Beslenelim?

### Besin ve Beslenme

Bebeklik döneminin ilk altı ayı dışında, kadın veya erkek cinsiyetlerindeki çocuk, ergen, gebe, yetişkin, yaşlı da olsa kişilerin değişik yiyecek ve içecekleri tüketmeleri beklenir. İlk altı ay insan için ise nasıl doğmuş olursa olsun (normal, sezaryen, prematüre) en mükemmel besin kendi annesinin sütüdür. Bazı doğuştan gelen metabolik hastalıklar dışında, hayatın ilk günleri su bile içmeye gerek kalmadan anne sütü ile beslenilmelidir. İlerleyen yaşlarda doğal yoldan üretilmiş hayvansal ve bitkisel gıdalar, kendi ekonomisi, coğrafyası ve kültürünün içinde daha sık olmak üzere olabildiğince çeşit çeşit ve mevsimine de uygun olarak tüketilmelidir. Çeşitliliğin yanı sıra gıdaları uygun miktarlarda tüketmek de beslenmede kilit noktalar arasındadır. Uygunluk hem miktar hem kalite açısından da çok önemlidir.

Besin güvenliği bu noktada devreye girer. Yani gıdalar-besinler üretimden soframıza gelinceye kadar her aşamada usulüne uygun ve temiz olmalıdır. Besinin içeriğindeki kayıplar minimum olmalıdır. Tüm besin gruplarından her gün tüketilmiş olması beklenir. Bu besin grupları su, tahıl ve ürünleri, baklagiller, kuruyemişler, etler, süt ve yoğurt, peynir ve yumurta, her tür mevsim sebzesi ve meyvesi ve yağ grubu besinlerden oluşmaktadır. Bu besinlerden binlerce çeşit sade veya karma yemekler hem evlerde hem de toplu besin üretilen yerlerde hazırlanır. İçine kültür de eklendiğinde insanın doğasına en uygun yemekler üretilmiş olur. Doğru zamanda doğru besini tüketmek de diğer bir kilit taşıdır. Örneğin küçük bir çocuk inek sütünü büyüme sürecinde bir yaşından sonra daha çok tüketirken, yetişkinler sütü değil aynı besinden üretilmiş olan yoğurdu daha çok tüketirler. Küçük bir bebek için kuruyemişlerin tüketilmesi için doğru zaman 15-24 ay arasında gizlidir. Dişleri protez olan bir yetişkin kolay kolay parça et yiyemez.

Çocuklarımızın sağlıklı büyümesi ve gelişmesi, sağlıklı yaşamak ve yaşlanmak için ihtiyaç duyulan besinleri almak bizim için olmazsa olmazdır. Unutmayınız ki, sağlıklı beslenmede, mucizevi tek bir besin veya besin grubu yoktur! Maalesef bugünlerde bazı fırsatçılar ki her kariyer düzeyinden ve meslekten olabilmektedir, bazı besinlerin niteliklerinin dışında üstünlükleri olduğunu, bazı hastalıkları iyileştirdikleri veya insanların güçlerine güç kattıklarını temelsiz bir şekilde iddia ederek kazanç elde etmeye çalışmaktadır. Ne yazık ki beslenme ve besinler konusunda yeterli bilgisi olmayan ve mucize arayan insanlar da bu tuzaklara düşmektedir.

İnsanoğlu 60.000 yıldır homo sapiens olarak birçok besini denemiş ve bugün ki duruma gıdaları değiştirmiştir. Bu değişim günümüzde de aşırı işlenmiş hızlı hazır besinlere de evrimleşmiştir. Ama insan aklı, yeni nesil -fast food-lar ile ilerleyemeyeceğini çoktan keşfetmiş durumdadır. Bugün obezite dünyada ciddi bir pandemi olarak yayılmış ise nedenlerinin başında hızlı hazır besinlerin olduğu artık bilimsel olarak ispatlanmıştır.



## Nasıl Besin Seçiyoruz?

### İradenin Gücü

Gıda alışverişi yaparken veya hazırlarken veya ev dışında beslenirken besin seçimlerimiz çeşitli faktörlerden etkilenir ve anne karnından itibaren şekillenir. Doğum ağırlığınız, doğum şekliniz, doğum zamanınız, tamamlatıcı gıda tüketiminiz, annenizin tutumu, okullardaki beslenmeniz, ekonomik durumunuz, kültürünüz, duygusal durumunuz, evrenizdeki doğal şartlar (iklim, coğrafi durum, bitki örtüsü...), çevrenizdeki kişiler (eş, kardeş, arkadaş, iş arkadaşları), konuya bakış açınız ve size uygun besinler besin seçimlerinizi belirler.

Elbette ki besinler ve beslenme konusundaki sahip olduğunuz bilgiler de konuyu geliştirir veya daraltır. Her zaman da aynı şekilde olmayabilir. Yaşam içinde farklı zamanlarda farklı şekillerde olabilir. Ergenlik dönemi, adet öncesi dönem, gebelik dönemi gibi özellikle kadınların yaşam evreleri de seçimlerimizi değiştirmiş olabileceğimiz zamandaki noktalar veya süreçlerdir. Besine beynimizin ödül olarak yaklaştığı ve bu noktada irademizin seçimlerimizi ciddi şekilde etkilediği de günümüzde ispatlanmıştır. Kimisi ödülün vazgeçemezken, kimisi hiç umursamamaktadır. Besinlere karşı gösterdiğimiz irade de vücut ağırlığımızı denetleyen karmaşık mekanizmalar ile şekillenir.



### Ne Zaman Ne Sıklıkta Yiyip İçmeliyiz?

Öğünlerin genel olarak her gün aynı saatte tüketilmesi daha yararlıdır. Ancak mevsimlerin değişmesi ile insanların sirkadyen ritimleri, yemek saatlerinin gün ışığı ile birlikte dönüşmesine neden olur. Ne olursa olsun gece beslenmek, insanın gündüz varlığı olması nedeniyle iyi karşılanmamaktadır. Vardiyalı çalışanların beslenme kökenli problemleri olduğu belirlenmiştir. Konu irdelendiğinde, insanların öğün saatlerinin ritminin bebekliklerinde şekillendiği belirlenmiştir. Daha sonra yetişkinliğe geçişte, bu ritim okula geliş gidiş saatleri, mesai gibi zorunluluklar nedeniyle farklılaşabilir.

Yaşam boyunca insanın bedeninin açlık, iştah ve tokluk sinyallerini iyi tanıması ve ayırt edebilmesi gerekir. Bu sinyaller hayatta kalmasını sağlayan önemli ipuçları taşır. Açlık sinyalleri çok yoğun olmasına ve şiddetle hissedilmesine rağmen, tokluk sinyalleri o kadar güçlü değildir. Tokluğu algılayamamak bizi obeziteye sürükleyebildiği gibi, açlığı anlayamamak da, yetersiz beslenmeye sürükleyebilir. Aç iken bir süpermarket alışverişi sırasında tüketilen bir atıştırmaya veya yemekten yarım saat önce tüketilen bir yiyecek veya içecek normal yemek düzenine zarar verir ve aşırı alışveriş yapmamıza neden olur. Özellikle gençler, günde 5-6 kez yemeye ihtiyaç duyarlar. Enerji ihtiyaçları fazladır. Daha yaşlı kişiler 2-4 öğün yiyebilirler.

Ayrıca öğünlerimizi mümkün olduğu kadar birileri ile paylaşarak ve sosyalleşerek sofrada geçirmek gerekir. Öğünleri keyifli ve mutlu bir aile

toplantısı haline getirmek sofrada tüketimin ödül olarak hissedilmesini sağlayacaktır. Günün iyi olaylarından bahsedilmelidir. Arkadaşlıklarınızı paylaşın. Paylaşın ve yemekten keyif alın. Farklı renk ve yapıda yiyecek ve içecekler sunun veya hazırlayın. Tatlılara odaklanmaktan sakının. Bir kere bile şekeri tatmış olmamız sonucunda beynimiz tarafından madde bağımlılığında kat edilen yolları izleyerek bizim ödül olarak algılamamız sonucunda, tekrar tekrar istememize neden olabileceğini bilmek gereklidir.

Yemek için yeterli zaman ayrılmalı ve besinler acele ile yenmemelidir ki doydüğümüzü fark edebilelim. Beynimizin doydüğuna dair sinyalleri algılaması gerçekten yeterli tükettikten 9-11 dakika sonra hissedilir. Bu süreçte eğer hızlı yemiş olmamız halinde, gereğinden fazla da yemiş oluruz. Tabağın büyük tutulması veya fazla doldurulması da normalde doyabileceğimizden %25 daha fazla yememize neden olabilir.



### Ağırlık Kontrolü:

#### Fazla Kilolu Görünen Kişiler Ne Yapmalı?

Sorunlar öncelikle bir hekim (aile hekimi-dâhiliyeendokrinolog) ile görüşülmelidir. Kendi başına aşırı enerji kısıtlaması, hastane dışında sakıncalı olabilir. Karaciğer ve özellikle böbreklerimizimize ağır zararlar verebilirler. Yeni dönemin çocuk ve gençlerinin beden algılarının farklılaşmış olması nedeniyle, ergenler bu konuda açıkça veya gizlice yanlış ve yetersiz beslenme politikaları geliştirebilirler.

Ebeveynlerin sofraya kültürü ile bu konuyu takip edebilmesi mümkündür. Uzun süreli düşük enerji içeren moda diyetler: Büyümek gelişmek, sağlıklı yaşlanmak ve öğrenmek için gerekli enerji ve temel besin öğelerini içermezler.

Obeziteye sürüklenen kişiyi gerçekten istemeden kliniklere sürüklemek de açıkçası başarısızlıkla sonuçlanır. Temeldeki nedenin doğru tespiti için obezite tedavisinin ekip olarak yürütüldüğü klinikler tercih edilmelidir. Bu ekipte bu alanda özel eğitim almış uzman hekim, uzman diyetisyen, uzman fizyoterapist, uzman psikolog ve diğer sağlık profesyonelleri bulunmalıdır. Obezite cerrahisi en son ve özel şartlar altında yürütülmesi gereken bir yaklaşımdır. Herkese uygulanması söz konusu bile değildir. Gerçekten kilo

vermesi gerekenlere, beslenme tedavisi noktasında, o kişinin hayatına entegre edilebilen, sürdürülebilir, enerjisi orta derecede sınırlı, dengeli beslemeyi sağlayan demir ve vitamin yönünden zengin diyetleri, egzersiz ve davranış değişikliği programları ile birlikte önermek, en akılcı yoldur.

Dozunda ve uygun egzersize yönlendirmek de çok önemlidir. Egzersiz tavsiyesi öncesinde kardiyologların açıkça onayı gereklidir. Yine sağlıklı yaşamak için egzersiz dışında hareketli yaşamak da önemlidir. Basitçe oturup kalkmak, ayakta durmak, temizlik yapmak, yürümek gibi egzersiz dışındaki hareketlilik ile de yaklaşık 2000 kcal ye varan enerji harcanabilir. Yaşam tarzı gözden geçirilerek, uygun ve basit değişiklikler yapılmalıdır.

## Sağlıklı Olabilmek İçin Ne Kadar Enerji Almalıyım?

### Orta düzeyde aktivite yapan kişilerde;

- 7-10 yaş → 2000 kcal
- 11-14 yaş → 2500 kcal
- 15-18 yaş → 2800 kcal

### 18 yaş üstü

- 33 kcal/kg/gün K
- 42 kcal/kg/gün E

### 30 yaş üstü

- 28 kcal/kg/gün K
- 40 kcal/kg/gün E

\* Spor yapanlar için ihtiyaç daha fazladır.

Kişilere göre enerji ihtiyacındaki bu farklılıklar nedeniyle, alınması gerekli olan besin öğelerinin ve besinlerin miktarları - porsiyon miktarları- da değişmektedir. Makro ve mikro besin öğelerini, besinlerden alabilmek için pek çok seçenek vardır. Ör: Eğer patates yemiyorsanız kavunu deneyin. Her ikisi de iyi A vitamini kaynağıdır. Sütü içemiyor musunuz ? O zaman peynir ve yoğurt gibi kalsiyum kaynaklarını denenebilir.

Farklı besin seçimleri ve beden özellikleri nedeniyle, beslenme tavsiyeleri kişiye özeldir. Kişilere göre enerji ihtiyacındaki bu farklılıklar nedeniyle, alınması gerekli olan besin öğelerinin ve besinlerin miktarları - porsiyon miktarları- da değişmektedir. Makro ve mikro besin öğelerini, besinlerden alabilmek için pek çok seçenek vardır. Ör: Eğer patates yemiyorsanız kavunu deneyin. Her ikisi de iyi A vitamini kaynağıdır. Sütü içemiyor musunuz ? O zaman peynir ve yoğurt gibi kalsiyum kaynaklarını denenebilir. Farklı besin seçimleri ve beden özellikleri nedeniyle, beslenme tavsiyeleri kişiye özeldir.



## Doğru Besin Seçim Konusunda Neler Yapılabilir?

- **Dışarıda yenen yağlı besinleri dengelemek için, evde az yağlı besinler tüketilmelidir.**
- **Yiyecek içecek alışverişi, planlama, yemek pişirme konularında aile ile hep birlikte hareket edilebilir.**
- **Dışarıda yemek yenilecekse sağlıklı, düşük yağlı besinler konusunda öğüt alabilirsiniz.**
- **Abur cubur beslenmeyin. Gereksiz atıştırmayın. (10:00,15:00,21:00 atıştırma saatleri)**
- **Evde-işte-kantinde-arabada, sağlıklı besin bulundurun.**
- **Uzun süreli bilgisayar ve televizyondan uzak durun!**
- **Çok farklı çeşitte besinler tüketin. (Tropik besinlere dikkat!)**
- **Daha fazla tam buğday unundan ekmek, tahıl, sebze ve meyve yişin.**
- **Sebze (3 porsiyon/gün) ve meyve (2 porsiyon/gün)**
- **Kahvaltı ile güne başlayın. Öğün atlamayın (3-6 öğün)**
- **Cesur olun. Tuz alımını azaltın!**
- **Güzel içecekler tüketin.**
- **Gıda güvenliğine önem verin. Etiket okuyun.**

Yaşı ne olursa olsun çocuklar, gençler ve yetişkinler aynı besinlere gereksinim duyarlar. Sadece miktarlar değişir. Aynı besinleri severler, fakat biçim ve kombinasyonları farklılaşabilir.

Asıl sorun farklılıkları bilmek ve bunlara uymak, besinleri kişilere uygun hale getirmek ve yemek için doğru zamanı ve yeri seçmektir. Dışarıda yemek yenilecek ise menüyü iyice inceleyin. Bol sebze içerenleri tercih edin. Hızlı hazır yiyecekte mümkün olduğunca uzak durun. (Hamburger, pizza, lahmacun, ekmek arası döner vs.). Mutlaka yenilecekse, salata ve ayrılarla tüketin. Önce çorba veya salatayı tüketip sonra, asıl yemeği istemelisiniz. Doyunca bırakın (hepsini bitirmek zorunda değilsiniz!) Aşırı yağlı besinlerden uzak durun.

Su en iyi içecektir. Açık ve taze çay ise ikinci en iyi içecektir. Yemeğin yanına kültürel olarak

da ayrılan eşlik etmesi kalsiyum alımınızı güçlendirir. Boza, kefir yine çeşitlilik açısından "smoothie"lerden ve kahveden daha iyidir.

Genç ve yetişkinler, özellikle anne ve babalar yeme bozuklukları noktasında da dikkatli olmalıdır. Bağırsak aktivitesini arttıran bazı çaylar bağımlılık yapabilir (madde bağımlılığı gibi). Besin bağımlılığı konusunda da dikkatli olunmalıdır. Bazen de çok aşırı beslenmeye dikkat etmek yine yetersiz beslenmeye neden olabilir. Bu durumun adı (şimdilerde psikiyatrik hastalıklar sınıfına girmemekle beraber) "Ortoreksia Nevroza" olarak tanımlanmıştır. Anoreksiya nevroza, gece yeme bozukluğu, aşırı yeme "Binge Eating" gibi problemler psikiyatri hekimlerinin yardımı ile birlikte tedavi edilmelidir.



**Kısaca özetlenecek olursa: Benzer özellik gösteren besinler alınmasına rağmen, alınan miktarlar kişiden kişiye farklılık gösterir. Kişiyeye özel beslenirken besin çeşitliliği ve güvenli gıda gereklidir. Öğün atlamamak ÇOK önemlidir. Sağlıklı yiyecek içecek seçimleri ve hareketli yaşam tarzı ile günlük beslenmemizde ciddi kısıtlamalara gerek kalmayacaktır. Gıda çölünde yaşadığımızı unutmamak gerekir. Geçmiş yüzyıllara nazaran, GIDA SANAYİSİ son yüzyıllarda dünyada üstelik eşit dağıtılmamış olan, eskiye nazaran daha bol, besleyici ve güvenli, ancak daha endüstriyel tatlı ve yağlı gıda olan gıda arzına katkıda bulunmuştur. Bu ortamdaki doğru seçimlerimiz daha uzun ve kaliteli yaşamamızı sağlayacak olan kilit taşıdır. İyi dileklerle...**



İSTANBUL - ŞİŞLİ  
İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü  
"2025 Aile Yılı" Eğitimleri

# Sağlıklı Beslenmenin Kilit Taşları



Prof. Dr. Fatma Çelik

Biruni Üniversitesi Öğretim Üyesi



10 Nisan Perşembe | Saat: 11.00

Yer: Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü



İSTANBUL - ŞİŞLİ  
İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

100 EĞİTİMİN  
YÜZYILI



*Bu Bülten Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Yayınıdır. Her hakkı saklıdır.  
2025 yılının "Aile Yılı" ilan edilmesi münasebetiyle Şişli İlçesindeki öğrencilerimizin velilerine  
ve ailelere dağıtılmak üzere hazırlanmıştır.*

**İmtiyaz Sahibi:**

Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Adına  
Sevgi Yücel

**Yayın Yönetimi:**

Aydın Taylan  
Hasan Hüseyin Balık  
Mehmet Yıldız  
Muammer Demirbaş  
Serdar İbak

**Editörler:**

Gülden Bayrak  
İlker Bayrak

**Yayın Kurulu:**

Prof. Dr. Fatma Çelik  
Prof. Dr. Hülya Çalışkan  
Prof. Dr. Didem Baş  
Prof. Dr. Birsen Tütüniş

**Tasarım:**

Burçak Karahacıoğlu

**Yazı İşleri Memuru:**

Burçin Karadeniz



Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü



sislimem



Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü



sislimem\_

**Adres:** Vali Konağı Cad. Güzelbahçe Sok. No2 Nişantaşı/Şişli

**Telefon:** (0212) 296 65 636465

**sisli.meb.gov.tr**