

"Çikolata yerine 'yeşil elma'yı tercih edin"



İSTANBUL,(DHA)- BAĞCILAR Belediyesi tarafından öğrencilerin doğru beslenmesi ve zararlı yemek alışkanlıklarından kurtulması için "Dengeli ve Sağlıklı Beslenme" semineri düzenlendi. Bağcılar Aydın Doğan Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi'nde gerçekleştirilen programda Sağlık Hizmetleri Alanı Öğretmeni Semiha Düzgün, öğrencileri uyarırken velileri de bilgilendirdi.

Bağcılar Belediyesi'nin düzenlediği seminerde Sağlık Hizmetleri Alanı Öğretmeni Semiha Düzgün, "Dengeli ve Sağlıklı Beslenme" konusunda velileri ve öğrencileri bilgilendirdi. Hangi yiyeceğin neye iyi geldiği konusunda ipuçları veren Düzgün, özellikle çikolatanın zararları üzerinde durdu. "Çocukların bedenlerinde zararlı etkiler bırakabilen çikolata yerine yeşil elma yiye" diyen Düzgün, örnek olması amacıyla programda davetlilere yeşil elma ikram etti.

"GÜNDE EN AZ 8-10 BARDAK SU TÜKETİN"

Kaliteli beslenmenin önemine vurgu yapan Düzgün, "Sağlığınızı korumak amacıyla kaliteli beslenmelisiniz. Kaliteli beslenmenin ilk şartı ise gereksiniminiz olan enerji ve besin öğelerini gün içerisinde öğünlerde dengeli ve yeterli biçimde alabilmektir. Bu nedenle günde en az 3 ana (sabah, öğle ve akşam) ve 3 ara (kuşluk, ikindi ve gece) tüketmeli ve asla öğün atlamamalısınız. Öğün aralarındaki sürenin kısa olması, vücutta pozitif bir protein ve enerji dengesi oluşturmakta ve vücut proteinleri artmaktadır. Uzun aralıklarla beslenmede ise bunun aksine vücutta yağ birikimi artmakta ve bu durum kan yağları kolesterol düzeyini artırarak kalp hastalıkları ve şeker hastalığı oluşum riskini arttırmaktadır. Bu nedenle ana öğünler arasında ara öğün tüketimine dikkat edilmeli ve sık sık beslenmeye özen gösterilmelidir" dedi.

Düzgün, konuşmasının devamında şunları sıraladı: "Beslenmemizde önemli yeri olan yumurta protein kalitesi en yüksek besindir. Protein yüksek olduğu için çocuklar tarafından her gün bir adet tüketilmesi yararlıdır. Su ve diğer içecekler vücut su dengesinin korunmasında önemlidir. Günde en az 8-10 bardak su tüketin. Boya uygun vücut ağırlığının dengede tutulması, uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır"

"ABUR CUBUR TÜKETİMİN FAZLA OLMASI YAĞLANMAYI ARTIRIR"

Konferansta sağlıksız beslenmeye dikkat çeken Düzgün, "Aşırı yağlı ve karbonhidrattan zengin gıdalar yenilmesi, şekerli içecekler, bisküvi, çikolata ve cips gibi abur cubur tüketimin fazla olması yağlanmayı artırıyor. Yağlar, en çok enerji veren gruptur. Çikolatalar yağdan zengindir ve fazla tüketilmemelidir. Kalp-damar sağlığını bozar, şişmanlık yapar ve kanın yapısını bozar. Birçok hastalığa zemin hazırlar. İçine neler katıldığını tam olarak bilmediğiniz, vücudunuza yararından çok zararı dokunan, kıymetli çocuklarınızın bedenlerinde zararlı etkiler bırakabilen çikolata yerine yeşil elma yiye" dedi.

KARAR.

Çikolata yerine yeşil elma



Sağlık Hizmetleri Alanı Öğretmeni Semiha Düzgün, Bağcılar Belediyesinin düzenlediği seminerde "Dengeli ve Sağlıklı Beslenme" konusunda velileri ve öğrencileri bilgilendirdi

"Çocukların bedenlerinde zararlı etkiler bırakabilen çikolata yerine yeşil elma yiyin" diyen Düzgün, örnek olması amacıyla programda davetlilere yeşil elma ikram etti.

Bağcılar Belediyesi tarafından öğrencilerin doğru beslenmesi ve zararlı yemek alışkanlıklarından kurtulması için "Dengeli ve Sağlıklı Beslenme" semineri düzenlendi. Bağcılar Aydın Doğan Meslek ve Teknik Anadolu Lisesinde gerçekleştirilen programda Sağlık Hizmetleri Alanı Öğretmeni Semiha Düzgün, öğrencileri uyarırken velileri de bilgilendirdi. Sinevizyon sunumu yapan Düzgün, söyleyeceklerini "Optimal Beslenme", "Besin Grupları", "Besin Öğeleri", "Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Önerileri" başlıkları altında topladı.

"Günde en az 8-10 bardak su tüketin"

Kaliteli beslenmenin önemine vurgu yapan Düzgün, "Sağlığınızı korumak amacıyla kaliteli beslenmelisiniz. Kaliteli beslenmenin ilk şartı ise gereksinimiz olan enerji ve besin öğelerini gün içerisinde öğünlerde dengeli ve yeterli biçimde alabilmektir. Bu nedenle günde en az 3 ana (sabah, öğle ve akşam) ve 3 ara (kuşluk, ikindi ve gece) tüketmeli ve asla öğün atlamamalısınız. Öğün aralarındaki sürenin kısa olması, vücutta pozitif bir protein ve enerji dengesi oluşturmakta ve vücut proteinleri artmaktadır. Uzun aralıklarla beslenmede ise bunun aksine vücutta yağ birikimi artmakta ve bu durum kan yağları (kolesterol vb.) düzeyini arttırarak kalp hastalıkları ve şeker hastalığı oluşum riskini arttırmaktadır. Bu nedenle ana öğünler arasında ara öğün tüketimine dikkat edilmeli ve sık sık beslenmeye özen gösterilmelidir" dedi.

Düzgün, konuşmasının devamında şunları sıraladı:

"Beslenmemizde önemli yeri olan yumurta protein kalitesi en yüksek besindir. Protein yüksek olduğu için çocuklar tarafından her gün bir adet tüketilmesi yararlıdır. Su ve diğer içecekler vücut su dengesinin korumasında önemlidir. Günde en az 8-10 bardak su tüketin. Boya uygun vücut ağırlığının dengede tutulması, uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır"

"Abur cubur tüketimin fazla olması yağlanmayı artırır"

Konferansta sağlıksız beslenmeye dikkat çeken Düzgün, "Aşırı yağlı ve karbonhidrattan zengin gıdalar yenilmesi, şekerli içecekler, bisküvi, çikolata ve çips gibi abur cubur tüketimin fazla olması yağlanmayı artırıyor. Yağlar, en çok enerji veren gruptur. Çikolatalar yağdan zengindir ve fazla tüketilmemelidir. Kalp-damar sağlığını bozar, şişmanlık yapar ve kanın yapısını bozar. Birçok hastalığa zemin hazırlar. İçine neler katıldığını tam olarak bilmediğiniz, vücudunuza yararından çok zararlı dokunan, kıymetli çocuklarınızın bedenlerinde zararlı etkiler bırakabilen çikolata yerine yeşil elma yiyin" dedi.

Uyarıların ardından sağlıklı atıştırmalara örnek olması amacıyla davetlilere yeşil elma ikram eden Düzgün, "Siz de böyle yapın" dedi.

İSTANBUL/İHA

Çikolata Yerine Yeşil Elma

Sağlık Hizmetleri Alanı Öğretmeni Semiha Düzgün, Bağcılar Belediyesinin düzenlediği seminerde "Dengeli ve Sağlıklı Beslenme" konusunda velileri ve öğrencileri bilgilendirdi. "Çocukların bedenlerinde zararlı etkiler bırakabilen çikolata yerine yeşil elma yiymen" diyen Düzgün, örnek olması amacıyla programda davetilere yeşil elma ikram etti. Bağcılar Belediyesi tarafından öğrencilerin doğru beslenmesi ve zararlı yemek alışkanlıklarından kurtulması için "Dengeli ve Sağlıklı Beslenme" semineri düzenlendi. Bağcılar Aydın Doğan Meslek ve Teknik Anadolu Lisesinde gerçekleştirilen programda Sağlık Hizmetleri Alanı Öğretmeni Semiha Düzgün, öğrencileri uyarırken velileri de bilgilendirdi. Sinevizyon sunumu yapan Düzgün, söyleyeceklerini "Optimal Beslenme", "Besin Grupları", "Besin Öğeleri", "Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Önerileri" başlıkları altında

topladı. "Günde en az 8-10 bardak su tüketin" Kaliteli beslenmenin önemine vurgu yapan Düzgün, "Sağlığınıza korumak amacıyla kaliteli beslenmelisiniz. Kaliteli beslenmenin ilk şartı ise gereksinimiz olan enerji ve besin öğelerini gün içerisinde öğünlerde dengeli ve yeterli biçimde alabilmektir. Bu nedenle günde en az 3 ana (sabah, öğle ve akşam) ve 3 ara (kuşluk, ikindi ve gece) tüketmeli ve asla öğün atlamamalısınız. Öğün aralarındaki sürenin kısa olması, vücutta pozitif bir protein ve enerji dengesi oluşturmakta ve vücut proteinleri artmaktadır. Uzun aralıklarla beslenmede ise bunun aksine vücutta yağ birikimi artmakta ve bu durum kan yağları (kolesterol vb.) düzeyini artırarak kalp hastalıkları ve şeker hastalığı oluşum riskini artırmaktadır. Bu nedenle ana öğünler arasında ara öğün tüketimine dikkat edilmeli ve sık sık beslenmeye özen gösterilmelidir" dedi. Düzgün, konuşmasının devamında şunları sıraladı: "Beslenmemizde önemli yeri olan yumurta protein kalitesi en yüksek besindir. Protein yüksek olduğu için çocuklar tarafından her gün bir adet tüketilmesi yararlıdır. Su ve diğer içecekler vücut su dengesinin korumasında önemlidir. Günde en az 8-10 bardak su tüketin. Boya uygun vücut ağırlığının dengede tutulması, uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır" "Abur cubur tüketimin fazla olması yağlanmayı artırır" Konferansta sağlıksız beslenmeye dikkat çeken Düzgün, "Aşırı yağlı ve karbonhidrattan zengin gıdalar yenilmesi, şekerli içecekler, bisküvi, çikolata ve cips gibi abur cubur tüketimin fazla olması yağlanmayı artırıyor. Yağlar, en çok enerji veren gruptur. Çikolatalar yağdan zengindir ve fazla tüketilmemelidir. Kalp-damar sağlığını bozar, şişmanlık yapar ve kanın yapısını bozar. Birçok hastalığa zemin hazırlar. İçine neler katıldığını tam olarak bilmediğiniz, vücudunuza yararından çok zararı dokunan, kıymetli çocuklarınızın bedenlerinde zararlı etkiler bırakabilen çikolata yerine yeşil elma yiymen" dedi. Uyarıların ardından sağlıklı atıştırmalara örnek olması amacıyla davetilere yeşil elma ikram eden Düzgün, "Siz de böyle yapın" dedi.

İhlas Haber Ajansı



Çikolata Yerine Yeşil Elma

Sağlık Hizmetleri Alanı Öğretmeni Semiha Düzgün, Bağcılar Belediyesinin düzenlediği seminerde "Dengeli ve Sağlıklı Beslenme" konusunda velileri ve öğrencileri bilgilendirdi. "Çocukların bedenlerinde zararlı etkiler bırakabilen çikolata yerine yeşil elma yiyecek" diyen Düzgün, örnek olması amacıyla programda davetlilere yeşil elma ikram etti.



Bağcılar Belediyesi tarafından öğrencilerin doğru beslenmesi ve zararlı yemek alışkanlıklarından kurtulması için "Dengeli ve Sağlıklı Beslenme" semineri düzenlendi.

Bağcılar Aydın Doğan Meslek ve Teknik Anadolu Lisesinde gerçekleştirilen programda Sağlık Hizmetleri Alanı Öğretmeni Semiha Düzgün, öğrencileri uyarırken velileri de bilgilendirdi. Sinevizyon sunumu yapan Düzgün, söyleyeceklerini "Optimal Beslenme", "Besin Grupları", "Besin

Öğeleri", "Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Önerileri" başlıkları altında topladı.

"Günde en az 8-10 bardak su tüketin"

Kaliteli beslenmenin önemine vurgu yapan Düzgün, "Sağlığını korumak amacıyla kaliteli beslenmelisiniz. Kaliteli beslenmenin ilk şartı ise gereksinimiz olan enerji ve besin öğelerini gün içerisinde öğünlerde dengeli ve yeterli biçimde alabilmektir. Bu nedenle günde en az 3 ana (sabah, öğle ve akşam) ve 3 ara (kuşluk, ikindi ve gece) tüketmeli ve asla öğün atlamamalısınız. Öğün aralarındaki sürenin kısa olması, vücutta pozitif bir protein ve enerji dengesi oluşturmakta ve vücut proteinleri artmaktadır. Uzun aralıklarla beslenmede ise bunun aksine vücutta yağ birikimi artmakta ve bu durum kan yağları (kolesterol vb.) düzeyini artırarak kalp hastalıkları ve **şeker hastalığı** oluşum riskini artırmaktadır. Bu nedenle ana öğünler arasında ara öğün tüketimine dikkat edilmeli ve sık sık beslenmeye özen gösterilmelidir" dedi.

Düzgün, konuşmasının devamında şunları sıraladı:

"Beslenmemizde önemli yeri olan **yumurta** protein kalitesi en yüksek besindir. Protein yüksek olduğu için çocuklar tarafından her gün bir adet tüketilmesi yararlıdır. Su ve diğer içecekler vücut su dengesinin korunmasında önemlidir. Günde en az 8-10 bardak su tüketin. Boya uygun vücut ağırlığının dengede tutulması, uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır"

"Abur cubur tüketimin fazla olması yağlanmayı artırır"

Konferansta sağlıksız beslenmeye dikkat çeken Düzgün, "Aşırı yağlı ve karbonhidrattan zengin gıdalar yenilmesi, şekerli içecekler, bisküvi, çikolata ve çips gibi abur cubur tüketimin fazla olması yağlanmayı artırıyor. Yağlar, en çok enerji veren gruptur. Çikolatalar yağdan zengindir ve fazla tüketilmemelidir. Kalp-damar sağlığını bozar, **şişmanlık** yapar ve kanın yapısını bozar. Birçok hastalığa zemin hazırlar. İçine neler katıldığını tam olarak bilmediğiniz, vücudunuza yararından çok zararı dokunan, kıymetli çocuklarınızın bedenlerinde zararlı etkiler bırakabilen çikolata yerine yeşil elma yiyecek" dedi.

Çikolata değil, yeşil elma yiyin

İstanbul Bağcılar Belediyesinin düzenlediği "Dengeli ve Sağlıklı Beslenme" seminerinde Sağlık Hizmetleri



Bağcılar Belediyesi tarafından öğrencilerin doğru beslenmesi ve zararlı yemek alışkanlıklarından kurtulması için "Dengeli ve Sağlıklı Beslenme" semineri düzenlendi. Bağcılar Aydın Doğan Meslek ve Teknik Anadolu Lisesinde gerçekleştirilen programda Sağlık Hizmetleri Alanı Öğretmeni Semiha Düzgün, öğrencileri uyarırken velileri de bilgilendirdi. Sinevizyon sunumu yapan Düzgün, söyleyeceklerini "Optimal

Beslenme", "Besin Grupları", "Besin Öğeleri", "Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Önerileri" başlıkları altında topladı. Kaliteli beslenmenin önemine vurgu yapan Düzgün, "Sağlığını korumak amacıyla kaliteli beslenmelisiniz. Kaliteli beslenmenin ilk şartı ise gereksinimiz olan enerji ve besin öğelerini gün içerisinde öğünlerde dengeli ve yeterli biçimde alabilmektir. Bu nedenle günde en az 3 ana (sabah, öğle ve akşam) ve 3 ara (kuşluk, ikindi ve gece) tüketmeli ve asla öğün atlamamalısınız. Öğün aralarındaki sürenin kısa olması, vücutta pozitif bir protein ve enerji dengesi oluşturmakta ve vücut proteinleri artmaktadır. Uzun aralıklarla beslenmede ise bunun aksine vücutta yağ birikimi artmakta ve bu durum kan yağları (kolesterol vb.) düzeyini arttırarak kalp hastalıkları ve şeker hastalığı oluşum riskini arttırmaktadır. Bu nedenle ana öğünler arasında ara öğün tüketimine dikkat edilmeli ve sık sık beslenmeye özen gösterilmelidir" dedi.

GÜNDE 10 BARDAK SU

"Beslenmemizde önemli yeri olan yumurta protein kalitesi en yüksek besindir. Protein yüksek olduğu için çocuklar tarafından her gün bir adet tüketilmesi yararlıdır. Su ve diğer içecekler vücut su dengesinin korunmasında önemlidir. Günde en az 8-10 bardak su tüketin. Boya uygun vücut ağırlığının dengede tutulması, uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır" Konferansta sağlıksız beslenmeye dikkat çeken Düzgün, "Aşırı yağlı ve karbonhidrattan zengin gıdalar yenilmesi, şekerli içecekler, bisküvi, **çikolata** ve cips gibi abur cubur tüketimin fazla olması yağlanmayı artırıyor. Yağlar, en çok enerji veren gruptur. Çikolatalar yağdan zengindir ve fazla tüketilmemelidir. Kalp-damar sağlığını bozar, şişmanlık yapar ve kanın yapısını bozar. Birçok hastalığa zemin hazırlar. İçine neler katıldığını tam olarak bilmediğiniz, vücudunuza yararından çok zararı dokunan, kıymetli çocuklarınızın bedenlerinde zararlı etkiler bırakabilen çikolata yerine yeşil **elma** yiyin" dedi.

Çikolata Yerine Yeşil Elma



Sağlık Hizmetleri Alanı Öğretmeni Semiha Düzgün, Bağcılar Belediyesinin Düzenlediği Seminerde "Dengeli Ve Sağlıklı Beslenme" Konusunda Velileri Ve Öğrencileri Bilgilendirdi.

Sağlık Hizmetleri Alanı Öğretmeni Semiha Düzgün, Bağcılar Belediyesinin düzenlediği seminerde "Dengeli ve Sağlıklı Beslenme" konusunda velileri ve öğrencileri bilgilendirdi. "Çocukların bedenlerinde zararlı etkiler bırakabilen çikolata yerine yeşil elma yişin" diyen Düzgün, örnek olması amacıyla programda davetlilere yeşil elma ikram etti.

Bağcılar Belediyesi tarafından öğrencilerin doğru beslenmesi ve zararlı yemek alışkanlıklarından kurtulması için "Dengeli ve Sağlıklı Beslenme" semineri düzenlendi. Bağcılar Aydın Doğan Meslek ve Teknik Anadolu Lisesinde gerçekleştirilen programda Sağlık Hizmetleri Alanı Öğretmeni Semiha Düzgün, öğrencileri uyarırken velileri de bilgilendirdi. Sinevizyon sunumu yapan Düzgün, söyleyeceklerini "Optimal Beslenme", "Besin Grupları", "Besin Öğeleri", "Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Önerileri" başlıkları altında topladı.

"Günde en az 8-10 bardak su tüketin"

Kaliteli beslenmenin önemine vurgu yapan Düzgün, "Sağlığını korumak amacıyla kaliteli beslenmelisiniz. Kaliteli beslenmenin ilk şartı ise gereksinim olan enerji ve besin öğelerini gün içerisinde öğünlerde dengeli ve yeterli biçimde alabilmektir. Bu nedenle günde en az 3 ana (sabah, öğle ve akşam) ve 3 ara (kuşluk, ikindi ve gece) tüketmeli ve asla öğün atlamamalısınız. Öğün aralarındaki sürenin kısa olması, vücutta pozitif bir protein ve enerji dengesi oluşturmakta ve vücut proteinleri artmaktadır. Uzun aralıklarla beslenmede ise bunun aksine vücutta yağ birikimi artmakta ve bu durum kan yağları (kolesterol vb.) düzeyini arttırarak kalp hastalıkları ve şeker hastalığı oluşum riskini arttırmaktadır. Bu nedenle ana öğünler arasında ara öğün tüketimine dikkat edilmeli ve sık sık beslenmeye özen gösterilmelidir" dedi. Düzgün, konuşmasının devamında şunları sıraladı:

"Beslenmemizde önemli yeri olan yumurta protein kalitesi en yüksek besindir. Protein yüksek olduğu için çocuklar tarafından her gün bir adet tüketilmesi yararlıdır. Su ve diğer içecekler vücut su dengesinin korumasında önemlidir. Günde en az 8-10 bardak su tüketin. Boya uygun vücut ağırlığının dengede tutulması, uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır"

"Abur cubur tüketimin fazla olması yağlanmayı artırır"

Konferansta sağlıksız beslenmeye dikkat çeken Düzgün, "Aşırı yağlı ve karbohidrattan zengin gıdalar yenilmesi, şekerli içecekler, bisküvi, çikolata ve cips gibi abur cubur tüketimin fazla olması yağlanmayı artırıyor. Yağlar, en çok enerji veren gruptur. Çikolatalar yağdan zengindir ve fazla tüketilmemelidir. Kalp-damar sağlığını bozar, şişmanlık yapar ve kanın yapısını bozar. Birçok hastalığa zemin hazırlar. İçine neler katıldığını tam olarak bilmediğiniz, vücudunuza yararından çok zarar dokunan, kıymetli çocuklarınızın bedenlerinde zararlı etkiler bırakabilen çikolata yerine yeşil elma yişin" dedi.

Uyarıların ardından sağlıklı atıştırmalara örnek olması amacıyla davetlilere yeşil elma ikram eden Düzgün, "Siz de böyle yapın" dedi.