

Sağlıklı Tabak

NASIL SAĞLIKLI TABAKLAR
OLUŞTURABİLİRİZ ?



GİRİŞ

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır. Özellikle büyüme ve gelişme sürecinin en hızlı olduğu okul çağı ve ergenlik döneminde kazanılan beslenme alışkanlıkları bir ömür boyu sürmektedir. Bu sebeple evde ve okulda öğrencilere yeterli ve dengeli beslenmenin önemi vurgulanmalı ve bu yönde gerekli olanaklar sağlanmalıdır.

Bunun bilinciyle Scolarest, bilimsel sağlık otoritelerinin önerileri doğrultusunda, menülerinde tüm temel besin öğelerini içeren “**Sağlıklı Tabak**” modelini benimsemektedir.

Mutluluk sağlıklı beslenme ile başlar! Ne istediğini bilen, doğru seçimleri yapabilen, kararlı nesilleri destekliyoruz.

Her türlü soru ve önerileriniz için diyetisyenlerimize diyetisyen@sofragrup.com mail adresinden ulaşabilirsiniz.

SAĞLIKLI TABAK MODELİ NEDİR ?

Tüm bireylerin yeterli ve dengeli beslenmenin temellerini pratik bir şekilde kavrayabilmesi için 2010 yılında ABD Tarım Bakanlığı tarafından “My Plate Concept” (Benim Tabağım Konsepti) geliştirilmiştir. Sofra Grup tarafından uygulanan “Sağlıklı Tabak Modeli” ise bu akımdan esinlenilerek ülkemizin beslenme kültürüne uyarlanmış halidir.

SAĞLIKLI TABAK MODELİ 5 TEMEL BESİN GRUBUNU İÇERMEKTEDİR



TAHILLAR

Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri gıda maddeleri...

Bu grup besinlerin önemli kısmı karbonhidrattır. Bu nedenle de tahıllar vücudun temel enerji kaynağıdır. Sinir sistemi, sindirim sistemi ve hastalıklara karşı direnç oluşumunda önemli görevleri vardır.

Önerilen tüketim miktarı;

Cinsiyet, yaş, ağırlık, fiziksel aktivite durumumu ve fizyolojik durumlara göre farklılık gösterebilir.



TAM TAHILLARIN ÖNEMİ!

- Tam tahılların içerisindeki lif, vitamin, mineral ve antioksidanlar bazı kronik hastalık riskini azaltmakta ve sağlıklı şekilde kilo kontrolü sağlamaktadır.
- Tam tahıllı ve tam buğday ürünlerinin mideden boşalma hızları yavaş olduğundan doyumluk hissini artırarak, şeker regülasyonunu sağlarlar.
 - Satın aldığınız ürünlerin “besin etiketi”nden sonra içindekiler kısmına göz atın. Tam tahıl içeriği yüksek ürünleri (tam buğday unu, yulaf ezmesi, buğday kepeği, tam mısır unu...) tercih edin.



PROTEİN

Kırmızı et, tavuk, hindi, ördek, balık, yumurta, peynir, nohut, tofu, bakla, kuru fasulye, yeşil mercimek, börülce, soya fasulyesi...

Bu gruptaki besinlerde diğer besinlere kıyasla daha çok protein vardır. Demir, çinko, fosfor, magnezyum ve bazı B grubu vitaminlerinden zengindirler. Bu besinlerin tüketimi büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, doku onarımı, sinir ve sindirim sistemi, hastalıklara karşı direnç için önemlidir.

Önerilen tüketim miktarı;

Cinsiyet, yaş, ağırlık, fiziksel aktivite durumumu ve fizyolojik durumlara göre farklılık gösterebilir.

Yeterli ve dengeli bir dağılım için;

Haftada 2-4 adet yumurta

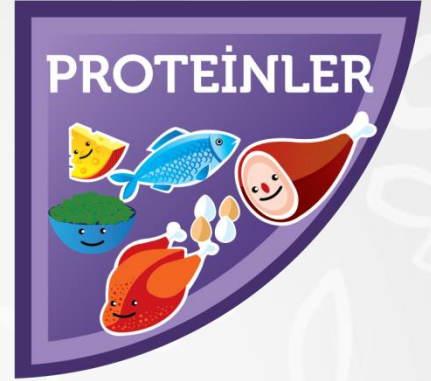
Haftada 2-3 kez 1 porsiyon kurubaklagil

Haftada 1-2 kez balık tüketilmesi önerilir.

Günde en az;

2-3 parça (60-90 g)

et-tavuk-hindi- balık tüketilmelidir.



VEJETERYANLARI UNUTMADIK

Kuru baklagiller bitkisel protein kaynaklarıdır. Vejeteryanlar gibi hayvansal kaynaklı besinleri tüketemeyenler için oldukça önemlidir. Posa içeriği yüksek; yağ ve sodyum içerikleri düşüktür. Kolesterol içermezler ve kardiyovasküler hastalık riskini azaltırlar.



SEBZELER

Koyu Yeşil Renkli Sebzeler: Brokoli, ıspanak, marul gibi yeşil yapraklı sebzeler...

Kırmızı, Mor Renkli Sebzeler: Domates, patlıcan, kara lahana, turp, pancar...

Sarı, Turuncu Renkli Sebzeler: Havuç, balkabağı, limon, mısır...

Beyaz Renkli Sebzeler: Karnabahar, kereviz, soğan, enginar, beyaz lahana...

Karbonhidrat İçeriği Yüksek Olan Sebzeler: Mısır, patates, bezelye...

Bu grup besinler vitamin, mineral ve lif kaynağıdır. İnsan vücudunun her fonksiyonu için vitamin ve mineraller önemlidir.

Önerilen tüketim miktarı;

Günlük 2-3 porsiyon tüketilmelidir.

1 porsiyon; 6-8 yemek kaşığı sebze yemeğine veya 200-250 gr. çiğ sebzeye denktir.



GÜNLÜK LİF ALIMINI ARTTIRMAK, SİNDİRİM SİSTEMİNİN ÇALIŞMASINI HIZLANDIRMAK VE BAĞIRSAK SAĞLIĞI İÇİN BOL VE ÇEŞİTLİ SEBZE TÜKETİN.

SEBZENİZİ DOĞRU PIŞIRIYOR MUSUNUZ?

- Sebzeler mümkün olduğunca kısa sürede, susuz veya çok az su ile pişirilmelidir.
- Doğranan sebzeler bekletilmeden pişirilmelidir.
- Doğranmış sebze ve meyveler pişireceği zaman, kaynar suya atılmalıdır. Soğuk suya konarak pişirilmemelidir.
- Haşlama sebze yapılırken, buharda pişirme yöntemi vitamin kayıplarını azaltır.



MEYVELER

Elma, armut, çilek, portakal, mandalina, karpuz, kavun, erik, şeftali, kiraz, yaban mersini...

Bu grup besinler vitamin, mineral ve posa kaynağıdır. İnsan vücudunun her fonksiyonu için vitamin ve mineraller önemlidir.

1 porsiyon meyvenin tüketim miktarı;

Elma	1 küçük boy	100 gr
Greyfurt	1/2 orta boy	125 gr
Portakal	1 orta boy	100 gr
Mandalina	1 büyük veya 2 küçük boy	100 gr
Armut	1 orta boy	100 gr
Ayva	1/4 orta boy	80 gr
Nar	1/2 küçük boy	80 gr
Ananas	1 dilim	75 gr
Kivi	1 orta boy	120 gr
Kuru incir	1 adet	20 gr
Kuru kayısı	3 adet	20 gr
Kuru erik	5 adet	20 gr



Önerilen tüketim miktarı;

Günlük 2-3 porsiyon tüketilmelidir

SAĞLIĞIMIZIN DESTEKÇİLERİ

- Farklı meyveler, farklı besin öğeleri içerdikleri için meyve tüketimini çeşitlendirmek önemlidir.
- Lif doygunluk hissi sağlar ve bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olur. Kabuklu yenilebilen meyvelerin kabukları ile yenilmesi lif tüketiminin artırılmasını sağlar.
- Kuru meyveler kurutma işlemi sırasında bazı vitaminlerini kaybederler de minerallerden oldukça zengindirler ve enerji verirler.

Meyvelerde de karbonhidrat kaynağıdır. Tüketim miktarına dikkat etmek gerekir.

Aşırı alım kilo artışının sebep olabilir.

(1 dilim ekmekte 15 gr, 1 porsiyon meyvede ise 12 gr karbonhidrat vardır)

SÜT GRUBU

Süt, yoğurt, ayran, kefir... (zenginleştirilmiş soya sütü)

Bu gruptaki besinler vücudumuz için gerekli kalsiyum ve riboflavinin (vitamin B2) en iyi kaynağıdır. Ayrıca protein, fosfor ile B12 ve A vitamininden de zengindirler. Büyüme ve gelişmede, doku onarımında, kemikler ile dişlerin gelişimi ve sağlığında, sinirlerin ve kasların düzenli çalışmasında, hastalıklara karşı direnç oluşumunda etkindirler.

Önerilen tüketim miktarı;

Yetişkinler 2 porsiyon/gün

Çocuk-geç-gebe-emzikli-menapoz sonrası kadınlar 3-4 porsiyon/gün



BUNLARI UNUTMAYIN!

- Laktoz intoleransı olan bireyler için “laktozsuz süt” alternatifleri bulunmaktadır.
- Meyveli süt/yoğurt seçenekleri ara öğünler için güzel bir alternatif olabilir.
- Kefir tüketimini arttırın, içeriğinde bulunan yararlı bakteriler hem bağışıklık sistemimizi güçlendirir, hem de sağlıklı bağırsak ortamının oluşturulmasına katkı sağlar.
- Demir mineraliyle kalsiyum vücutta zıt yönde çalışır. Bundan dolayı demir hapi ile kalsiyum kaynağı yiyecekler birlikte tüketilmemelidir.



YAĞLAR



Doğru bildiğimiz yanlışlardan birisi de tüm yağların kilo artışı sağladığı ve sağlığımız açısından zararlı olduğudur. Oysa sağlıklı düzeyde tüketildiğinde vücudumuz için oldukça yararlıdır. Esansiyel yağlar dediğimiz vücudun kendi üretemediği, dışardan alınması gereken yağlar vardır. Günlük beslenmemize eklenmesi gereken bu yağlar üç gruptadır;

Omega-3 (balık, ceviz, keten tohumu),

Omega-6 (fındık yağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı)

Omega-9 (zeytinyağı) esansiyel yağ asitlerindedir.

Buna ek olarak günlük beslenme düzenimizde sağlıklı yağ tüketimini artırmak için mutlaka yağlı tohumlar tüketilmelidir.

Ceviz, fındık, badem ve yer fıstığı bunlara örnektir. Bu besinler bir avucu geçmeyecek miktarda tüketilmelidir.

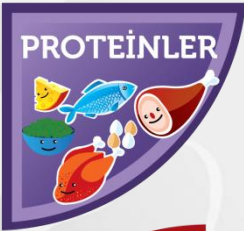
ÖĞÜNLERİMİZDE SAĞLIKLI TABAĞI UYGULAYALIM:

KAHVALTI

Bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır. Kahvaltı yapılmadığı takdirde yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algıda azalma gibi sıkıntılar yaşanabilir.



Kahvaltı yapmayan çocuklarda okul başarısı düşer. Anlama kapasitesi, odaklanma ve konsantrasyon azalır. Vücut kendi depolarından kullanır ve hastalıklar karşısında direnci düşer. Açlık hissiyle birlikte yorgunluk ve bitkinlik oluşur. Dengeli bir kahvaltı günlük enerjinin 1/4 ü ya da en az 1/5 ini karşılamalıdır.



Kahvaltıda tüketilecek protein miktarı, kan şekerini düzenlemede, yorgunluk ve açlık gibi duyguların önlenmesinde etkilidir.



Kahvaltıda meyve ya da sebze yenilmesi bu öğünü besin öğeleri bakımından dengelediği gibi içerdikleri posa nedeniyle de emilimi düşürerek doygunluğu daha uzun süre sağlamakta, kan şekerinin de daha geç düşmesine yardımcı olmaktadır. Kahvaltıda tüketilecek meyve ya da sebze, özellikle C vitamininden yüksek ise demir emilimini de artırmaktadır.



ÖGÜNLERİMİZDE SAĞLIKLI TABAĞI UYGULAYALIM:

KAHVALTI

ÖRNEK 1



Süt, peynir



Mandalina



Domates-salatalık-yeşillik



Tam buğday ekmeği



Yumurta , fıstık ezmesi

ÖRNEK 2



Süt



Muz, elma



Kahvaltılık tahıl ürünü veya yulaf



Ceviz-fındık veya badem gibi yağlı tohumlar

ÖRNEK 3



Süt



Kuru meyveler



Havuç, yeşillik



Tam tahıllı un



Ceviz , fındık badem, fıstık ezmesi

ÖRNEK 4



Süt



Meyve ,Reçel



Domates, yeşillik



Tam buğday unundan ekmeç



Yumurta

ÖĞÜNLERİMİZDE SAĞLIKLI TABAĞI UYGULAYALIM:

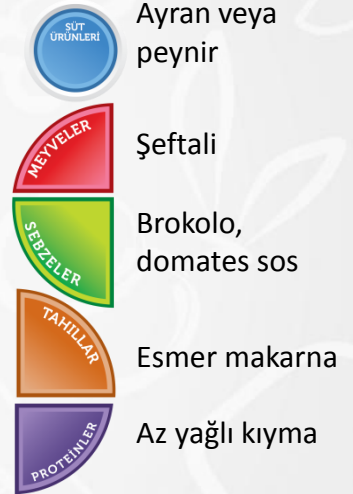
ÖĞLE VE AKŞAM YEMEĞİ

Ana öğünlerinizde en az 3 besin grubu bulunabilirse, besin öğeleri vücuttaki görevlerini daha iyi yerine getirebilirler. Besin gruplarında hangi yiyeceklerin yer aldığına tekrar bakabilir, öğünleriniz için doğru besin seçimlerinizi yapabilirsiniz.

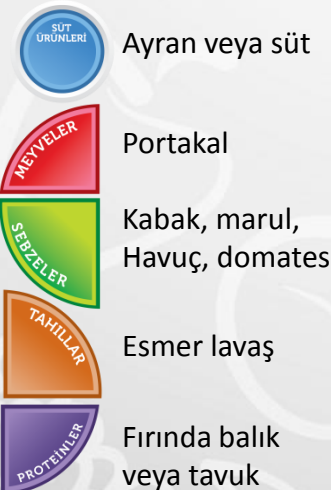
Baklagiller gibi farklı protein kaynaklarına yer verin.



Yediklerinizi renklendirin. Koyu yeşil, kırmızı, sarı...



Tahıllarınızın en az yarısını tam tahıllardan seçin.



Güçlü kemikler için süt ürünleri tüketin.



ÖĞÜNLERİMİZDE SAĞLIKLI TABAĞI UYGULAYALIM:

ARA ÖĞÜN

Okulda veya özellikle okuldan eve geldiğinizde, dinlenirken ve ders çalışırken, açlık hissettiğinizde seçeceğiniz besinler, aldığınız enerji miktarını etkiler. Şeker ve yağ içeriği fazla olan yiyecekler kan şekerinde dalgalanmalara sebep olur ve gereğinden fazla enerji almış olursunuz.

Meyve + Yağlı tohumlar

1



Kek + Süt

2



Meyveli İçecek

3



Sandviç

4



Kurabiye

5



Ayran + tahıllı kraker + peynir

6

