

Bu kitapçıkta yer alan bilgiler sağlık sorunu olmayan bireylere yöneliktir. Belli bir tedavi s recindeyseniz, alerji sorununuz varsa, sürekli ilaç kullanmanız gereken bir durum söz konusuysa veya belli bir beslenme programı ya da diyet takip ediyorsanız, bu kitapçıkta i  nerileri uygulamadan önce lütfen bir uzmanla danışınız.

Böbrek Dede ile **SAğLIKLI BESLEN, FORMDA KAL, EğLENCELİ YAŞA**



TÜRK BÖBREK VAKFI



MERHABA ÇOCUKLAR!
BÖBREK DEDE İLE
SAĞLIKLI BESLENME
TURUNA HAZIR
MISINIZ?

KENDİMİ ÜLKEMİZDE BÖBREK
SAĞLIĞINA ADAMIŞ BİR DEDE
OLARAK ÇOCUKLAR İÇİN
İKİ ŞEYİN ÖNEMİNE İNANIRIM.
1. OYUN, 2. SAĞLIKLI BESLENME.
BU KİTAPTA İKİSİNE DE YER VAR!

Sağlıklı beslen, formda kal, eğlenceli yaşa!

Büyümek, sağlıklı olmak, kendimizi güçlü hissetmek için dengeli beslenmeye ihtiyacımız var. Çeşitli yiyecekleri birlikte ancak aşırıya kaçmadan tüketmeliyiz. Bazı yiyecekler vücudumuzun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için temel önem taşıyor. Bunları düzenli olarak tüketmemiz gerekir.



Bazı besinlerin aşırı tüketimi yaşamsal organlarımıza zarar verir. Sağlıklı beslenirsek aşırı kilolarla uğraşmak zorunda kalmayız. Bu yaşlarda alacağımız fazla kilolar ne yazık ki ileride başımıza gelebilecek obezitenin, böbrek hastalıklarının, kalp ve damar rahatsızlıklarının ve diyabetin (şeker hastalığı) habercileri olabilir.



ÇOCUK OLMANIN EN GÜZEL TARAFI OKUL BAHÇESİNDE ŞÖYLE GÜLE OYNAYA KOŞTURMAK, OYUNLAR OYNAMAK... PEKİİİ, BU ENERJİNİN KAYNAĞI NEREDEN GELİYOR DERSİNİZ?

TOPU DÜŞÜREN
CEZA OLARAK
ŞARKI SÖYLER.

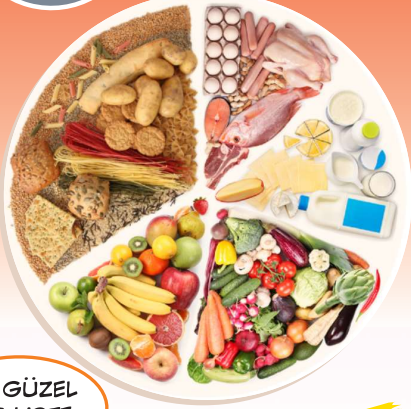


AMA
ÇOOOK
LEZZETLİ!

KENDİMİ
DURDURAMIYORUM
MAALESEF!



Gün boyu tabağımda neler olmalı?



NE GÜZEL
BİR LİSTE
BU!

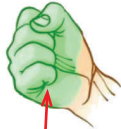


Günlük beslenme listem

- Meyve ve sebze
- Tam tahıllı ve çavdarlı ekmek, makarna, pirinç, bulgur, patates gibi karbonhidratlı besinler
- Süt ve peynir, yoğurt, kefir, ayran gibi sütü gıdalar
- Yumurta, et, tavuk, hindi, balık, fasulye, nohut, mercimek gibi protein yönünden zengin gıdalar

Renkli alanlar porsiyon kontrolü hakkında bize ipucu verebilir.

Porsiyon
kontrolü
nasıl
yapılır?



Meyve

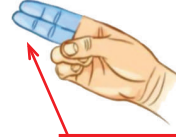


Sebze

Tereyağı



Kırmızı et



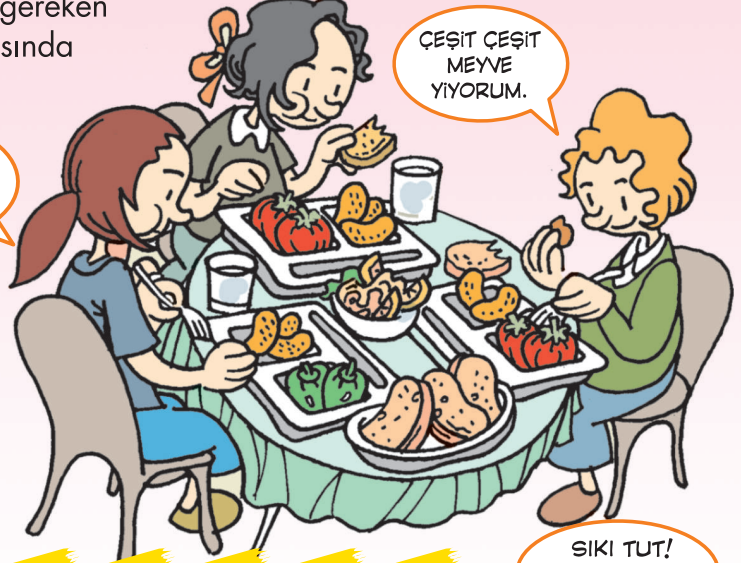
Peynir



Makarna

Tabağımda en büyük yeri görüldüğü gibi sebze ve tahıllar kaplıyor. Nefis bir salata günlük sebze ihtiyacımızın önemli bir bölümünü karşılayabilir. Meyveler ve hayvansal ürünler diğerlerinden biraz daha az olmakla birlikte yine de düzenli tüketmemiz gereken besinler arasında bulunuyor.

MMM!
TAM BUĞDAY
EKMEĞİ.



ÇEŞİT ÇEŞİT
MEYVE
YİYORUM.

SIKI TUT!
BİZE BAKIYOR-
LAR!

Dengeli Beslenme Yoncası

SÜT VE SÜT
ÜRÜNLERİ



ET,
YUMURTA
BAKLAGİL



EKMEK VE
TAHILLAR



SEBZE VE
MEYVELER

İYİ BİR KAHVALTIDA NELER OLABİLİR? İLK AKLIMIZA GELEN PEYNİR, KEMİK GELİŞİMİ ACISINDAN ÖNEMLİDİR. ONUN YAKIN ARKADAŞI ZEYTİN; KALSİYUM, DEMİR, SODYUM VE A VİTAMİNİ KAYNAĞIDIR. İÇİLECEK BİR BARDAK SÜT DE PEYNİR GİBİ KEMİK GELİŞİMİMİZE KATKI SAĞLARKEN, KAHVALTIDA YUMURTAYI DA UNUTMAMAK GEREKİR. VÜCUDUMUZUN EN İYİ ŞEKİLDE KULLANABİLDİĞİ PROTEİN YUMURTADA BULUNUR. YUMURTA DAHA UZUN SÜRE TOK KALMAMIZI SAĞLAR. REÇEL YERİNE PEKMEZİ YA DA BALI TERCİH EDELİM AMA ŞEKER TÜKETİMİNİ ABARTMADAN...



Besinler vücudumuzu nasıl çalıştırır?

Besinlerin içinde bulunan moleküller, vücudumuza girdikleri andan itibaren farklı etkilerde bulunur. Yediğimiz besinler önce parçalanarak sindirilir. Daha sonra kana geçerler ve görevlerini yapmak üzere vücudumuzdaki her bir dokuya taşınırlar. Vücudumuz mükemmel bir makineye benzer. Organlarımızın birbirleri ile uyum içinde çalışabilmesi için protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral dengesinin korunması gerekir.





Besin ögeleri

Bilim insanları içlerinde bulunan maddeleri ve bu maddelerin vücudumuzdaki etkilerini göz önüne alarak besinleri şu ögelere ayırırlar:

Karbonhidrat: Vücudun enerji ihtiyacını karşılayıp bağırsak hareketlerini düzenler. Buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahıllar, patates, bal, pekmez, çeşitli meyveler ve sebzeler karbonhidrat yönünden zengindir. Süt ürünleri de yine karbonhidrat yönünden zengin hayvansal gıdalar arasındadır.



Protein: Hücrelerin yapı taşıdır. Büyüme ve gelişme için proteine ihtiyaç duyarız. Dokuların yapımında, onarımında görev alan bu besin ögesi, hem hayvansal, hem de bitkisel gıdalarda bulunur. Yumurta, kırmızı et, tavuk, balık, süt, peynir, patates, pirinç, mısır, nohut, mercimek, fasulye, buğday ürünleri protein yönünden zengindir.

Yağ: Günlük enerji ihtiyacının yaklaşık 1/4'ünü karşılar. Vücut ısımızı ve karaciğer, böbrek gibi organları korur. Zeytinyağı, fındık yağı, ayçiçek yağı gibi bitkisel yağları, tereyağı, iç yağı, et, tavuk, süt ürünlerinde bulunan yağları kapsar.



Mineral: Doğadaki besinlerde 15'ten fazla mineral vardır. Kalsiyum, demir, iyot, sodyum, magnezyum ve potasyum en çok ihtiyaç duyulan minerallerdir. Çocuklarda kemik gelişimi, bağışıklık sisteminin desteklenmesi gibi görevleri bulunur.

SALATANIN ÜSTÜNE ZEYTİNYAĞI VE LİMON SUYU NEFİS OLACAK.



ÇOCUKLAR, BESLENME İŞİ O KADAR ÖNEMLİDİR Kİ, HEPİMİZİN ARA SIRA MUTFAĞA GİRİP ELİMİZDEN GELENİN EN İYİSİNİ YAPMAMIZI GEREKTİRİR. KENDİ HAZIRLADIĞIMIZ SALATANIN, HAŞLADIĞIMIZ YUMURTANIN, YIKADIĞIMIZ MEYVELERİN TADI BİR BAŞKA OLUR.



MASA
HAZIRLAMAYA
BAYILIYORUM.
SONRA MUTFAĞI
BİRLİKTE
TOPLARIZ,
DEĞİL Mİ?



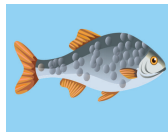
Vitamin: Hücrelerin ve organların düzenli çalışmasında, iskelet, sindirim, sinir sistemleri ve deri sağlığında önemli rol alırlar.

B vitamini: Pek çok türü bulunur. Örneğin B1 vitamini vücudumuza giren besinlerin enerjiye çevrilmesinde rol oynar. Et ve süt ürünlerine ek olarak fındık ve cevizde bulunur.



B9 vitamini kan hücrelerinin yapımı için gereklidir.

A vitamini: Görme, büyüme, üreme, kan yapımı, bağışıklık sistemi için gereklidir. En çok karaciğer, balık yağı, süt, tereyağı, yumurta, sarı ve turuncu sebze ve meyvelerde (havuç,



kayısı, şeftali) bulunur.

C vitamini: Limon, portakal, mandalina, çilek, böğürtlen, kuşburnu, domates, lahana, yeşil biber C vitamini bakımından zengindir. Bağışıklık sistemimizi güçlendirerek bizi hastalıklardan korur, cilt ve damar sağlığı için gereklidir.



Kemikler için gerekli olan D vitaminini balık, karaciğer, yumurta sarısı, tereyağı ile güneş ışığından alırız. K ve E vitaminleri tükettiğimiz besinlerde yeterli kadar bulunur. Takviye gerektirmez.

Mineral yönünden zengin besinler

Süt ürünleri, karalahana, brokoli, somon, pekmez kalsiyum minerali bakımından zengindir. Çinko minerali taşıyan besinler arasında koyun ve kuzu eti, hindi eti, yumurta, fındık, mantar, ceviz, mercimek, kabak çekirdeği yer alır. Demir minerali denildiğinde akla ıspanak, fasulye, yeşil yapraklı sebzeler, kuru erik gelir. Muz, kayısı, kuru üzüm, patates, balkabağı potasyum yönünden zengindir.





HEY ÇOCUKLAR, DURUN
BAKALIM! DERS ARASINDA
HEYECANLA KANTİNE
KOŞTUK AMA SAĞLIKLI
ATIŞTIRMALIKLARI TERCİH
EDİYORUZ DEĞİL Mİ?
GIDALARIN ÜZERİNDE
"OKUL GIDASİ"
LOGOSUNU GÖRMEDEN
SATIN ALMAYALIM.

Düzenli beslenmek

En sevdiğin yemek hangisi? Bu soruya hepimiz farklı cevaplar veririz. Favori yemeklerin soframızdaki yeri ayrıdır. Ancak vücudumuz gelişebilmek, sağlıklı kalabilmek için çeşitli besinlere ihtiyaç duyar. Kahvaltı, öğle ya da akşam yemekleri aile bireylerini bir masa etrafında buluşturur. Neşeli bir sohbet yemekleri de tatlandırır, düzenli beslenme alışkanlığı edinmemizi sağlar.



EŞLEŞTİRELİM

Üst ve alt sırada yer alan sözcükleri anlamlarına göre eşleştirebilir misin?

OKUL

SIRA

ZİL

KİTAP

RESİM

OYUN

YEMEK

OTURMAK

OKUMAK

ÇİZMEK

YEMEK

OYNAMAK

EĞİTİM

TENEFFÜS



Okulda ve evde ara öğünler



BİLİYOR
MUSUN KANTİNCİ
AMCA? BAZI OKULLARDA
PAKETLİ İŞLENMİŞ GIDA-
LAR SATILMIYOR
ARTIK.

Yetişkin olmaya hazırlanırken, beslenme düzenini 3 ana öğün ve ara öğünler olacak şekilde düşünebiliriz. Taze ve kuru meyveler, katkı maddesi ya da şeker içermeyen fındık ve fıstık ezmesi, peynirli sandviç, yoğurt, salata, süt, ara öğün için ideal yiyeceklerdir. Ara öğün ders çalışmayı bir süre bırakıp dikkatimizi yeniden toplamak için de fırsat yaratır. Ancak ara öğünleri sürekli olarak abur cuburla geçiştirmek kalıcı sağlık problemlerine yol açar.



SÖZCÜK TAMAMLA



Verilen
sözcükleri
kutulara
yerleştirebilir
misin?

■ BÖBREK
■ BESLENME
■ SU
■ ŞEKER

■ TER
■ SEBZE
■ MEYVE
■ TUZ

■ DİYABET
■ EGZERSİZ
■ ORGAN
■ DİYET

■ ZAR
■ RAY



Sağlıksız beslenme vücudumuza nasıl zarar verir?

Akne ve sivilce: Karbonhidrat yönünden ağır patates kızartması ve diğer yağlı gıdalar akne ve sivilce oluşumunu hızlandırır.

Kalp hastalıkları ve inme: Yüksek kolesterol ve tansiyon, kalp ve damar hastalıklarına yol açar.

Yüksek kolesterol: Fast food olarak tüketilen kızarmış yiyecekler, trans yağ içerir. Bu yağlar kötü kolesterolü yükseltir.

Yüksek tansiyon (Hipertansiyon): Hipertansiyonun özellikle genç yaşlarda görülme sıklığının artmasındaki en önemli neden kilo sorununun yaygınlaşması ve aşırı tuz tüketimidir.

Diyabet: Aşırı miktarda şeker, yağ ve karbonhidrat tüketilmesi nedeniyle vücut yeteri miktarda insülin üretemez veya insülini kullanamaz, şeker hastalığı adıyla bilinen diyabet meydana gelir.

Baş ağrısı: Abur cuburların fazla tüketimi yemek düzenimizi bozar. Ana öğünlerin atlanması ve az su içmek baş ağrısına yol açar.

Depresyon: İşlem görmüş gıdalar, fast food yiyecekler, depresyon riskini artırır.

Diş hastalıkları: Hazır gıdalarda bulunan karbonhidrat içeren maddeler ve şeker, asit üreterek diş minelerini bozar, diş çürüklerine yol açar.

Kemik gelişimi: Abur cuburlar tokluk hissi yaratacağından, gelişmekte olan kemikleri güçlendirecek gıdaların daha az tüketilmesine yol açar.

Kilo alma: Sağlıklı beslendiğinizi düşünseniz bile abur cubur yediğinizde tüketmiş olduğunuz kaloriden daha fazlası vücudunuza girer. İstmeden kilo alırsınız.

Ödem ve şişkinlik: Abur cubur yediğimizde vücudumuzda sodyum birikir, bu birikim vücuttaki suyun akışını engeller, belli bölgelerde toplanan su ödeme ve şişkinliğe yol açar.

OBEZİTE NEDİR?

Vücutta aşırı ölçüde yağ birikmesine obezite denir. Obezite ciddi bir sağlık sorunudur ve tedavi edilebilir. Bazı kişilerin bünyesi biyolojik nedenlerle obeziteye daha yatkındır. Günümüzde obezitenin hızla yayılmasının asıl nedeni beslenme bozuklukları ve hareketsiz bir yaşam sürmemizdir. Tükettiğimiz hazır gıdaların bazıları gerektiğinden fazla yağ, tuz ve şeker içerir. Bu gıdalardan aldığımız kalori, harcadığımız kalorigen fazla hale gelir. Çünkü kentleşmeye bağlı olarak daha az hareketli bir yaşam süreriz.



HAFTA SONUNDA DOĞUM GÜNÜ KUTLAMAMA GELİYORSUN DEĞİL Mİ? SADECE SAĞLIKLI YİYECEKLER OLACAK. ABUR CUBURDAN BEN DE UZAK DURUYORUM.

DİKKAT!

OBEZİTE TEDAVİ EDİLMEZSE BÖBREK HASTALIKLARINA, KALP VE DAMAR HASTALIKLARINA, DİYABETE (ŞEKER HASTALIĞI), İSKELET VE KAS BOZUKLUKLARINA, SOLUNUM GÜÇLÜKLERİNE, YÜKSEK TANSİYONA VE PSİKOLOJİK SORUNLARA NEDEN OLABİLİR.



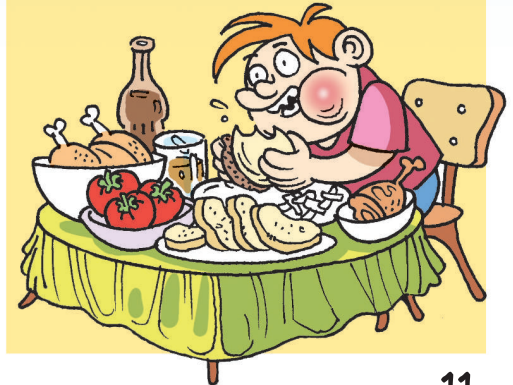
Kalori dengesini nasıl koruruz?



Z-ZZZTT! LÜTFEN BASKÜLÜN ÜZERİNE TEKER TEKER ÇIKINIZ!

Yiyecekler metabolizmamız tarafından öğütülerek enerjiye dönüştürülür. Beslenme biliminde kalori, bir yiyeceğin barındırdığı enerji miktarıdır, "kcal" şeklinde ifade edilir. Kalori hesaplamalarında cinsiyeti, yaşı, kiloyu, boyu, hareketliliği göz önüne almak gerekir. 8 yaşındaki bir çocuk için ortalama 1800 kaloriye ihtiyaç vardır. Kalorisi yüksek sağlıklı yiyecekler arasında, havuç, bezelye, fındık, fıstık, kurutulmuş meyveler, süt, yumurta, balık ve et bulunur.

Bazı pişirme yöntemleri besinlerin yararının azaltır. Hatta onları sağlığa zararlı hale getirir. Az suda pişirmek ya da ızgara ve fırın tercih edilmelidir. Pişirme yöntemleri kalori değerlerini de etkiler. Örneğin patates haşlaması 76, patates kızartması 280 kalori içerir.

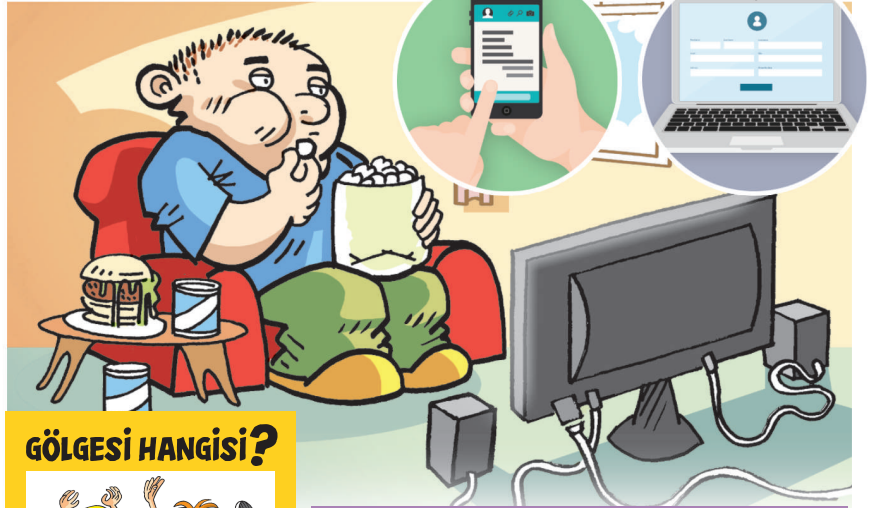


İNTERNETTEN, TV'DEN ÇOK ŞEY
ÖĞRENEBİLİRİZ, EĞLENCELİ
ZAMAN GEÇİREBİLİRİZ. AMA
BUNLARIN FAZLASININ
BİZLERİ AİLE YA DA ARKADAŞ
SOHBETİNDEN ALIKOYABİLE-
CEĞİ, DERS ÇALIŞMAYI, KİTAP
OKUMAYI ENGELLEYEBİLECEĞİ
DE BİR GERÇEKTİR!



Ekran karşısında boşa zaman harcama!

Hareketsiz bir yaşam sürmemek için ekran başında geçirdiğimiz süreyi iyi kullanmalıyız. Öncelikle bize sunulan içeriklere rastgele bakmak yerine seçim yapabiliriz, daha nitelikli ve ilgi alanlarımızı zenginleştirecek içerikleri tercih edebiliriz. Bu araçları eğitim dışında iki saatten fazla kullanmamaya özen gösterebiliriz. Tabii en önemlisi iyi bir uykuyu ihmal etmemektir. Çünkü iyi bir uyku, günün yorgunluğunu alıp ertesi sabah neşe içinde uyanmamızı sağlar.



GÖLGESİ HANGİSİ?



1



2



3



UNLU MAMULLERE DİKKAT!

Açma, poğaç, börek, çörek gibi yiyecekler sıklıkla tüketilir. Ancak bu unlu besinler kalp sağlığı için en zararlı yağ olan margarin ile yapılır. Karbonhidrat yüklü bu yiyeceklerdeki yüksek kalori miktarı kolayca kilo almamıza ve bedenimize zarar vermemize yol açar. Ayrıca dolaşım sistemi ve sindirim sistemi için tehlike oluştururlar. Sıcak olarak yendiklerinde midede yanma ve ağrı meydana getirebilirler.

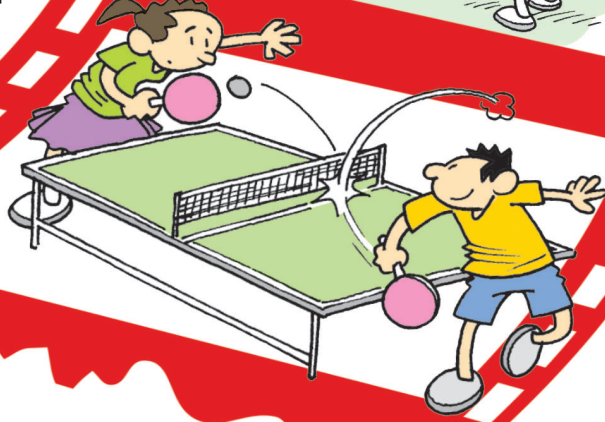
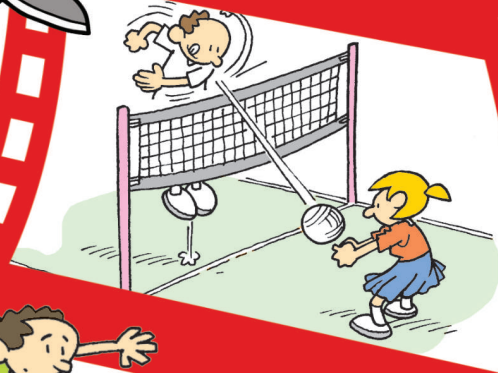


BU BÖLÜMÜN
SONUNA GELDİK,
GÜNLÜK
AKTİVİTELERİN SENİ
BEKLİYOR. TABİİ
KİTAPTAN ÖĞREN-
DİKLERİNİ UYGULA-
MAYI DA UNUTMA.



Hareketsizlik obeziteyi tetikler

Hareketli bir yaşam sürmek, bedenimizin mükemmel çalışmasını sağlar. Düzenli spor yaptığımızda kendimizi disipline edebiliriz. Becerilerimizin farkına varırız, özgüvenimiz artar. Günlük gerilimlerle başa çıkmayı ve olumlu ilişkiler kurmayı öğreniriz. İlk iş en sevdiğin aktiviteyi bulmaktır. Herkes basketbol ya da voleyboldan hoşlanmaz. Dans etmek, karate yapmak, ya da sadece koşmak aktivite seçenekleri arasındadır. Her gün en az bir saat güvenli ortamda uygun bir mesafeyi yürümek, sizi canlı kılar.



ETKİNLİKLERİMİZ



Paketli gıdalar için trafik ışığı modeli

İrlanda Kalp Vakfı'ndan ilham alınan kampanyada, 1.5 gramdan fazla tuz ile 22.5 gramdan daha fazla şeker bulunan gıdalara kırmızı, 100 gramında 0.3 gramdan daha az tuz ile 5 gramdan daha az şeker bulunan paketli gıdalara ise sağlıklı

Türk Böbrek Vakfı, gıdalardaki şeker ve tuz oranına dikkat çekmek amacıyla üçüncü bir kampanyanın startını verdi. İrlanda Kalp Vakfı'ndan ilham alınan kampanya kapsamında, 'Trafik Işıkları Modeli' ile yiyecek içeceklerdeki şeker ve tuz düzeylerine dikkat çekilecek.



Mert İnan
İstanbul

Kırmızı uyarı yüzde 1.5

Kampanya kapsamında her 100 gramında 1.5 gramdan daha fazla tuz ile 22.5 gramdan daha fazla şeker bulunan gıdalara kırmızı uyarı konulması, 100 gramında 0.3 gramdan daha az tuz ile 5 gramdan daha az şeker bulunan paketli gıdalara

3 milyon obez

Proje hakkında bilgi veren Türk Böbrek Vakfı Başkanı Tilmaz Erk ise, "Yögen olarak tüketilmeye başlanan ambalajlı yiyecek ve içecek içeriklerinin daha kolay anlaşılır olması ve kişilerin farkındalık yaratılması adına hareketlere geçtik."

belirtmesini, fazlasının kırma, ortasının sarı ve azının yeşil olacak şekilde işaretleme mesini hedefliyor. Türkiye'de 3 milyondan fazla obez var ve bunun 1.8 milyondan fazlası 0-18 yaş aralığında. Bu sebeple söz konusu projemizi paketli yiyecek ve içeceklerden en çok tüketilen grup olan çocukları birliktte yapıyoruz" dedi.

Proje için Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'na çeşitli önerilerle bulunduklarını belirtten Erk, "Yetkililer bu yön de çalışmalar başlattılar. Bir de proje ile değerli Bakanlığımız destek oluyorsunuz ve umuyoruz ki söz konusu gıdalara tüketim firmaları da gerekli duyarlılığı göstererek katkılarına ki"



BASINDAN

Tayın İfidi : Güncel

'Tuz damarları açmaz, tahrip eder'



Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk

Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı **Timur Erk**, 4-5 yıl öncesine kadar Türkiye genelinde kişi başı günlük ortalama 18 gram tuz tüketildiğini vakfın gayretleriyle Sağlık Bakanlığının bunu bir hükümet politikası olarak ele almasıyla tuz tüketiminin 14 grama düşürüldüğünü kaydetti.

Bu durumun ciddi oranda tasarruf sağlarken, halk sağlığında da pozitif gelişmeye yol açtığını dile getiren Erk, "Rafine tuz, Himalaya, okyanus tuzu yerine tabii ki kaya tuzunu tercih edeceğim, içinde mineraller olduğu için ama

'istediğiniz kadar tüketin, damarları açıyor' demek son derece yanlış. Sodyum klorür tuzdur. İster kaya tuzu olsun ister Himalaya tuzu, ister deniz tuzu ister rafine tuz, eninde sonunda içinde sodyum klorür vardır" açıklamasında bulundu.

Tuzun damarları tahrip edip damar tahribiyle oluşan hastalıklara sebep verdiğine dikkat çeken Erk, "Damarların tahribiyle ilintili olarak tuz hipertansiyonu tetikler, hipertansiyon da başta böbrek sağlığı olmak üzere, kalp sağlığı ve metabolik hastalıklara

yol açar. Mümkün mertebe tuz tüketimini azaltırsanız, 3 beyaz dışımandan birisi olan tuzun tüketiminin kişi başı günlük 10 grama düşürmek için her türlü etkinliği yapalım" diye konuştu.

Türk Böbrek Vakfı'nın gelecek yıl Türk Gıda Kodeksi'nde yapılacak değişikliği desteklediğine değinen Erk, paketlenmiş ve işlenmiş gıdaların üzerine, tuz ve şeker fazlasına "kırmızı nokta", ortalama durumundaysa "sarı nokta" ve yenilebilir, tüketilebilir miktardaysa "yeşil nokta" konulacağını anlattı.

● İSTANBUL AA

Paket yeşilse güvenle tüket



TÜRK Böbrek Vakfı, gıdalardaki şeker ve tuz oranı için bir eylem planı geliştirdi: Trafik Işıkları Modeli. Gıda ambalajları kırmızı, sarı ve yeşil olarak farkındalık yaratacak. Tuz ve şeker oranı yüksek gıdaların ambalajı kırmızı, orta gıdaların sarı, düşük gıdaların ise yeşil olacak.

Yeşil renkli uyarı, güvenli ürünleri kapsayacak. Projenin tanıtımı **Türk Böbrek Vakfı** Başkanı **Timur Erk**, İl Millî Eğitim Müdürlüğü Yardımcısı **Timur Tuğral** ve **Murat Köllük İlköğretim Okulu** öğrencilerinin katılımıyla **İBB Sosyal Tesisleri**'nde gerçekleştirildi. **GÜL KIREKLO / SABAH**

Yayın İfidi : Güncel

BAKIRKOYLULER 'SPOR DİYABETİ YENER' DİYEREK YÜRÜDÜLER



Nefes Festivali başladı

İzmir'in ev sahipliğinde **Böbrek** sağlığı farkındalığı oluşturmak için düzenlenen 1. Nefes Festivali Pro Beach Plaj Voleybol Turnuvası, kortej yürüyüşüyle başladı.

Alsancak Kıbrıs Şehitleri Caddesi'nde Konak Belediye Bandosu eşliğinde başlayan yürüyüş, büyük coşkuya sahne oldu. Atatürk Voleybol Salonu



Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, vakıf temsilcileri, **Türk Böbrek Vakfı** İzmir yöneticileri, Lions kulüpleri, öğretmenler ve vatandaşlar katıldı. Kortejde tuz ve şeker maskotları da sağlık

Erk, diyabeti önlemenin en iyi yolunun spor yapmaktan geçtiğini söyledi. Erk, "Hareketsiz bir yaşam düşünilemez. Sağlığımızın yerinde olması için spor şart. Ayrıca tuz ve şekerin de

Paketli gıdalar için 'trafik ışığı' modeli

Yüksek Orta Düşük



Paketli gıdalar için trafik ışığı modeli

İrlanda Kalp Vakfı'ndan ilham alınan kampanyada, 1,5 gramdan fazla tuz ile 22,5 gramdan daha fazla şeker bulunan gıdalara kırmızı, 100 gramında 0,3 gramdan daha az tuz ile 5 gramdan daha az şeker bulunan paketli gıdalara ise sağlıklı miktarı işaret eden yeşil uyarı yer alacak.

Türk Böbrek Vakfı, gıdalardaki şeker ve tuz oranına dikkat çekmek amacıyla ilginç bir kampanyaya başladı. **İrlanda Kalp Vakfı**'ndan ilham alınan kampanya kapsamında, 'Trafik Işıkları Modeli' ile yiyecek içeceklerindeki şeker ve tuz düzeylerine dikkat çekilecek.

Kırmızı uyarı yüzde 1,5 Kampanya kapsamında her 100 gramında 1,5 gramdan daha fazla tuz ile 22,5 gramdan daha fazla şeker bulunan gıdalara kırmızı uyarı konulacak. 100 gramında 0,3 gramdan daha az tuz ile 5 gramdan daha az şeker bulunan paketli gıdalara ise sağlıklı miktarı işaret eden yeşil uyarı yer alacak.



Mert İvan İstanbul

ile uygulanması olarak gösterildi.

3 milyon obez

Proje hakkında bilgi veren **Türk Böbrek Vakfı** Başkanı **Timur Erk** ise, "Yoğun olarak tüketilmeye başlanan ambalajlı yiyecek ve içecek türlerinin daha kolay anlaşılır olması ve kısıtlı olarak tüketilmesini sağlamak adına harekete geçtik. Söz konusu proje etiketlerle özellikle tuz ve şeker miktarının trafik ışıkları modeli ile

beşirtilmesini, fazlasının kırmızı, oransızın sarı ve azının yeşil olacak şekilde işaretlenmesini hedefliyoruz. Türkiye'de 3 milyondan fazla obez var ve bunun 1,8 milyondan fazlası 0-18 yaş aralığında. Bu sebeple söz konusu projemizi paketlenmiş yiyecek ve içeceklerden en çok tüketilen grup olan çocukların bilgilendirilmesi amacıyla yapıyoruz" dedi.

Proje için Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'na resmi olarak öneriler sunduklarını belirten Erk, "Trafikler bu yönde çalışmalar başlatıyor. Biz bu proje ile ilgili Bakanlığımıza destek oluyorum ve kampanya ki söz konusu gıdaların tüketiminde de gerekli dikkatleri göstererek ambalajlarında bir an önce bu etiketleme sistemine geçeceklerini" diye konuştu.

TEST



KİTABIMIZIN SONUNA GELDİK. PEK ÇOK ÖĞRETİCİ VE EĞLENCİLİ KONUDAN SÖZ ETTİK. PEKİİ, NE KADARINI ANIMSİYORSUN? KENDİNİ DENEMEK İSTER MİSİN?

1. Fazla kilolar aşağıdaki rahatsızlıklardan hangisine yol açabilir?

- a) Obezite
- b) Böbrek, kalp ve damar rahatsızlığı
- c) Diyabet (Şeker hastalığı)
- d) Hepsisi

2. Beslenme ilkelerini gösteren ve dört yapraklı bir bitkiyle simgelenen şekle ne denir?

- a) Sofra Yoncası
- b) Beslenme Yoncası
- c) Beslenme Grafiği
- d) Yeme-İçme Şekli

3. Hücrelerin yapıtaşı olan besin ögesi hangisidir?

- a) Vitamin
- b) Mineraller
- c) Karbonhidrat
- d) Protein

4. Günlük sıvı ihtiyacımız kaç bardaktır?

- a) 2 bardak
- b) 4 bardak
- c) 6 bardak
- d) 8 bardak

5. Beslenme düzeninde kaç öğün idealdir?

- a) 1 öğün ve ara öğünler
- b) 2 öğün ve ara öğünler
- c) 3 öğün ve ara öğünler
- d) Yalnızca ara öğünler

6. Aşağıdakilerden hangisi bedenimizin mükemmel çalışmasını sağlar?

- a) TV seyretmek,
- b) Bilgisayar oyunu oynamak
- c) Abur cubur yemek
- d) Spor yapmak

Bilmecelerin yanıtları



EŞLEŞTİRELİM

OKUL	SIRA	ZİL	KİTAP	RESİM	OYUN	YEMEK
...	...	...	...	...	...	...
EĞİTİM	OTURMAK	TENEFFÜS	OKUMAK	ÇİZMEK	OYNAMAK	YEMEK

GÖLGESİ HANGİSİ?



SÖZCÜK TAMAMLA

B	Ö	B	R	E	K				
E									
S	U		T	U	Z			D	
L			E		A			i	
Ş	E	K	E	R		R	A	Y	
N								A	
M	E	Y	V	E				B	
E					G			E	
	S	E	B	Z	E			T	
					E				
					O	R	G	A	N
					S				
					D	i	Y	E	T
								Z	