

## Örnek Kahvaltımız Nasıl Olmalı?

Kahvaltıda bir bardak süt içmek, bir adet portakal, domates, salatalık ve benzeri bir sebze veya meyve tüketmek güne dinamik ve sağlıklı başlamak için önemli bir adımdır.

Çocukların kahvaltısında daima bir bardak süt bulunmalıdır.



Süt içmeyen çocukların yeterli peynir veya yoğurt tüketmesi sağlanmalıdır.

Meyve veya sebzeler her kahvaltıda bulunması gereken besinlerdir.



Sabah kahvaltısında yenilen sebze ve meyvelerin çok önemli olduğu unutulmamalıdır.

**Kahvaltıda çocuklara verilebilecek besinler,**

- peynir,
- zeytin,
- yumurta,
- reçel,
- domates-salatalık ve
- tam tahıllı ekmek şeklinde olabilir.



Kahvaltı yapılmadığında, beyinde yeterli kadar enerji oluşmaz.

Çocukların okul başarısı düşüş gösterir.

Hastalıklar karşısında direnç düşer.

Dengeli bir kahvaltı günlük enerjinin 1/4'ü veya en az 1/5'ini karşılamalıdır.

Günlük tüketilecek protein miktarının en az 1/5'i kahvaltıda karşılanmalıdır.

Kahvaltıda meyve veya sebze yenilmesi daha uzun süre doygun hissedilmesini sağlar.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



İYİ BİR

KAHVAlTI

GÜZEL BİR GÜN

• DEMEKTİR •

# Kahvaltının Önemi

Bedenimiz uyurken çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arasında neredeyse 12 saatlik uzun bir süre vardır. Bu sürede vücut, besin öğelerinin neredeyse hepsini kullanır. Kahvaltı yapılmadığında, beyinde yeterli kadar enerji oluşmaz. Bu durum da kişiye yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama zorluğu gibi problemler yaşatır.



Araştırma sonuçlarına göre kahvaltı yapmayan çocukların okul başarısı düşüş göstermektedir. Çocuklarda odaklanma ve konsantrasyon azalır. Vücut, depolarından kullanır ve hastalıklar karşısında vücudun direnci düşer. Açlık hissiyle birlikte yorgunluk oluşur.



Öğünler içerisinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır.

Bedenin düzenli çalışması için kan şekerinin belirli bir düzeyde olması gerekir. Kan şekerinin düşüklüğü kadar yüksekliği de sakıncalıdır. Düzenli ve uygun miktarlarda öğün tüketilmesi kan şekeri düzeyini dengede tutacağı için vücutta dengede çalışır.

Kahvaltı yapmadan güne başlamak üretkenliği düşürür.

Kahvaltıda yeterli düzeyde protein tüketen kişilerin iş verimi ve konsantrasyonu yüksektir. Kahvaltı yapmayan kişilerde ise anlama ve kavrama seviyesi düşüktür. Kahvaltı yapmadan egzersiz yapanlarda baş dönmesi, bulantı ve kusma şikâyetleri oluşmaktadır. Düşük protein içeren kahvaltı sonrası 2. ve 3. saatler arasında kan şekeri açlık seviyesinin altına düşmekte ve kişilerde açlık hissi gelişmektedir. Yeterli protein içeren kahvaltıdan sonra ise kişilerin kan şekeri düzenli gitmekte ve açlık hissi duymamaktadırlar.

## Yeterli ve Dengeli Kahvaltı

Dengeli bir kahvaltı günlük enerjinin 1/4'ü veya en az 1/5'ini karşılamalıdır. Günlük enerji gereksinimi yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. Bireyin enerji gereksinimi 2.000 - 3.000 kalori olduğunda kahvaltıda alınması gereken enerji miktarı 400 - 600 kalori civarındadır.

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

Günlük tüketilecek protein miktarının en az 1/5'i kadar olmalı ve bu değer altına düşmemelidir. Kahvaltıda meyve veya sebze yenilmesi bu öğünü besin öğeleri bakımından dengelediği gibi meyve ve sebzeler içerdikleri posa nedeniyle de emilimi düşürerek doygunluğun daha uzun süre devam etmesini sağlamakta ve kan şekerinin daha geç düşmesine yardımcı olmaktadır. Kahvaltıda tüketilecek meyve veya sebze, özellikle C vitamininden yüksek ise demir emilimini de artırır. Kahvaltıda tüketilen meyve veya sebzelerin kan kolesterol düzeyini düşürmede de etkili olduğu bilinmektedir.