

Bütün Gece Süren Açlıktan Sonra Günün En Önemli Öğünü SABAH KAHVALTISIDIR.

Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçmektedir. Bu süre içinde vücut kandaki besinlerin tümünü kullanır.

Bedenimizin düzenli çalışması için kan şekerimizin belirli bir düzeyde olması gereklidir. Kahvaltı yapılmadığında kan şekerimiz düşer; buna bağlı olarak yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır.



! **Kahvaltı yapmayan çocukta çalışma ve öğrenme yeteneği düşer, okul başarısı azalır.**

! **Yetişkinlerde iş kapasitesi düşer, dikkati azalır.**



Kahvaltıda Tüketilmesi Gereken Besinler

- Süt, yumurta, peynir gibi besinler protein yönünden zengin olduklarından kan şekerini düzenleyerek yorgunluk, açlık gibi duyguların önlenmesinde etkili olurlar. **Özellikle çocuklar sabah kahvaltılarında bir adet yumurta yemelidir.**
- Vitaminlerden zengin olan meyve ve sebzeler (portakal, mandalina, domates, salatalık, maydanoz, biber, havuç v.b) kahvaltıda yer almalıdır. Bu yiyecekler, kahvaltıda tüketilen besinlerin vücudumuz için daha da yararlı olmasını sağlarlar.
- Kahvaltıda, besin içeriğinin zengin olması nedeni ile evde yapılan tarhana, yayla, mercimek çorbaları da tüketilebilir. Kahvaltılık tahıl ürünleri de (mısır gevreği, yulaf ezmesi v.b.) kahvaltıda yer alabilir. **Ancak bu besinlerin yanında mutlaka süt, sebze ve meyve tüketilmelidir.**



Kahvaltıda Tüketilmesi Gereken Besinler

- Vücut ağırlığınız fazla değilse kahvaltılarınıza pekmez, bal, reçel, marmelat, fındık ezmesi eklenebilir.
- Yumurta katı pişirilmiş olmalıdır. Bunun için kaynamaya başladıktan sonra kısık ateşte 8-10 dakika pişirilmesi yeterlidir. Daha uzun süre pişirme yumurtadaki **besin öğelerinin** kaybına neden olur.
- Kahvaltıda içilen çay besinlerde bulunan yararlı maddelerin kullanımını azaltır. Bu nedenle çay açık ve limonlu olmalı, daha çok ıhlamur gibi bitki çayları tercih edilmelidir. **Ancak kahvaltıda SÜT içmek en sağlıklıdır.**



UYGUN KAHVALTI ÖRNEKLERİ

Bir su bardağı süt,
1 kibrit kutusu beyaz peynir,
5-6 adet zeytin,
Domates,
1-2 dilim ekme



Bir su bardağı sütle karıştırılmış
kahvaltılık tahıl ürünü,
1 çay bardağı taze sıkılmış meyve suyu



1 su bardağı süt,
1 yumurta,
1 dilim reçelli ekme
1 adet mandalina



1 su bardağı süt,
tahin-pekmez,
4-5 adet ceviz içi,
2 dilim ekme,
1 adet havuç



- Öğünler içinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır.
- Güne istekli başlamada ve elverişli bir biçimde sürdürmede sabah kahvaltısının miktarı ve içeriği büyük önem taşır.
- Kahvaltıda bir bardak süt içmek, 1 adet portakal, domates gibi bir sebze ya da meyve tüketmek güne dinamik ve sağlıklı başlamak açısından atlabilecek en önemli adımdır.

onurmatbaacilik.td.şfi.0.312.39408.90



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Serisi No: 04

KAHVALTININ ÖNEMİ

