

# En az günde bir saat aktif ol

(Be Active for at Least One Hour a Day)

## Aktif olmak neden önemlidir? (Why is being active important?)

Aktif olmak sağlıklı kalmamıza yardımcı olur. Çocukların güçlü kemik yapısı ve kasları olmasına, kendilerini iyi hissetmelerine ve kilolarının sağlıklı kalmasına yardımcı olur.

Aktiviteler gün boyunca kısa sürelerle yapılabilir ve çocuğunuzun yaşam düzeninin olur. Bütün ailenin katılabileceği eğlenceli aktiviteler her gün bulunabilir ve herkesin sağlıklı ve formda olması sağlanabilir.

## Daha aktif olmak için öneriler: (Tips to be more active:)

- Çocuklara aktivite oyuncakları alın, örneğin kriket sopası, top, hula hup
- Çocukların hoşuna giden aktiviteleri kendilerinin seçmesine izin verin
- Çocuklara örnek olun, gün boyunca kendi yaşamınızda aktif olun
- Araba kullanmak yerine yürümeyi tercih edin
- Ekran başında geçen süreye sınır getirin – günde en fazla iki saat gibi

## Aktif, sağlıklı çocuklara öneriler: (Ideas for active, healthy kids:)

### İçeride

- Saklambaç gibi aktif oyunları oynayın
- Müzikle dans edin
- Ev işlerinde çocukların size yardım etmesini sağlayın

### Dışarıda:

- Yakındaki bir park, okul veya dükkanlara yürüyün
- Köpeği yürüyüşe çıkarın
- Çocukların bahçe işlerinde size yardımcı olmasını sağlayın



## Eğlenceli Aile Aktivitesi (Fun Family Activity)

Tüm aileyi daha sağlıklı bir yere "uçuracak" bir aktivite fikri.

### Koabangan

Yaş Gurubu: 5 – 12 yaş arası

Oyuncu Sayısı: 2 veya daha fazla

Oyun Yeri: Ev içi veya dışarıda

Amaç: İçerde ise bir kağıt tutturucusunu ve dışarıda ise bir tenis topunu saklama.

Tarihçe: Bu oyun 1900'lerin başlarında Kuzey Queensland'de Kokominni erkek çocuklarınca Koabangan diye adlandırılan ve bir nesneyi bulma oyunundan esinlenmiştir.

Australian Sports Commission (2008)  
[www.sport.gov.au/isp](http://www.sport.gov.au/isp)

### Nasıl Oynanır:

- Oyuncular oyun alanının/odanın ortasına başları eğik ve etrafı göremeyecek bir şekilde elleriyle yüzlerini kapatarak otururlar.
- 'Saklayıcı' nesneyi alanda/odada bir yere saklar.
- İçerde oynanıyorsa kağıt maşası gibi küçük bir nesne kullanılabilir. Dışarıda ise bu nesne tenis topu gibi daha büyük bir nesne olabilir.
- Saklama işi bittiğinde 'saklayıcı' "Başla" diye bağırır. Oyuncular kalkıp saklanan nesneyi aramaya başlarlar.
- Eğer oyuncular saklanan nesneye yaklaşırlarsa saklayıcı "sıcak"(nesneye yakın anlamında) veya "soğuk"(nesneden uzak anlamında) diye seslenir.
- Oyuncuların belirli bir zaman sınırlaması vardır, örneğin iki dakikada bulmak gibi.
- Bulan oyuncu bir sonraki saklama sırasını kazanır. Eğer oyuncular nesneyi bulamazlarsa saklayıcı bir daha saklama işini yüklenir.



### Sorumluluk reddi:

Bu bilgi formu sadece eğitim amaçlıdır. Formun İngilizce'den çevirisinde doğru olması için elimizden gelenin yapılmasına rağmen çevirinin çok karmaşık bir iş olması nedeniyle bazı çeviri hataları bulunabilir. Bu bilgilerin çocuğunuz için doğru olup olmadığından emin olmak için bir doktor veya başka bir sağlık görevlisine danışınız.

Translated by WS LHD Translation Service 2013

# 2 Ekran önünde geçen süreyi günde iki saate düşürün

(Limit Screen Time to Two Hours a Day)

## Ekran önünde geçen zaman nedir?

(What is screen time?)

Ekran önünde geçen zaman eğlence için televizyon (TV) seyretmek, bilgisayar kullanmak ve elektronik oyunları oynamaktır. Bu süre içinde çocuklar aktif değildir ve büyük olasılıkla sağlıksız yiyecekler tüketirler. Bu da kilo alınmasına ve sağlığın bozulmasına neden olur. Çocukların "ekran" önünde geçen zamanlarının günde iki saati geçmemesi için sınırlama getirmek önemlidir.

## Tüm aile üyeleri için aktif öneriler:

(Active ideas for the whole family)

- Dükkanlara, parka veya okula yürüyerek gidin
- Yörenizdeki havuzda yüzüp eğlenin
- Doğa yürüyüşüne çıkın
- Futbol gibi aktif bir oyunu oynayın
- Uçurtma uçurun
- Arabayı yıkayın



## Ekran önünde geçen süreyi azaltmak için öneriler:

(Tips to reduce screen time:)

- Çocukların ekran sürelerini kendilerinin planlamasına izin verin, örneğin bir saat TV ve bir saat internet.
- Yumurta zamanlayıcısını kullanarak çocukların TV, bilgisayar ve video oyunları ile ne kadar zaman geçirdiklerini izleyin.
- Akşam yemeği süresince TV'yi kapatın.
- Çocukların evde aktif olmalarını sağlamak için ekran yasaklı zaman belirleyin, örneğin hava hâlâ aydınlıkken.
- TV'yi çocukların yatak odalarının dışına çıkarın.
- Çocuklara örnek olun – kendi yaşamınızda aktif olarak.

## Ekran önünde geçen süre Tablosu

(Screen Time Chart)

Tüm aileyi daha sağlıklı bir yere "uçuracak" bir aktivite fikri.

Ekran önünde geçen süreyi günde en fazla iki saatle sınırlamaya çalışmak için çocukların bu sıralar bu aktivitelere ne kadar zaman harcadıklarına bakmak yararlı olacaktır. Bu aktiviteler ise TV'yi seyretmekle geçen süre, internette dolaşma, oyun konsollarıyla oyun oynama (örneğin Nintendo, Xbox, Play Station), iPod dinleme, kısa mesaj gönderme veya cep/ev telefonu ile konuşmalarıdır.

Çocukların bu aktivitelerle daha az zaman geçirmeleri ve daha aktif olmaları önemlidir. Aşağıdaki tablo onların bir hafta içinde bu aktivitelerle ne kadar zaman geçirdiklerini görmek için siz veya onlar tarafından doldurulabilir. Toplam zamanlarını günde iki saatin altında tutmayı oyun haline getirebilirsiniz.

	TV	Bilgisayar	Oyun Konsolu	iPod	Cep telefonu	Diğer	Günlük Toplam
Pazartesi							
Salı							
Çarsamba							
Perşembe							
Cuma							
Cumartesi							
Pazar							
Haftalık toplam							





# 3 Günde üç öğün yemeğe sağlıklı bir Kahvaltı dahil edin

(Include a Healthy Breakfast in Your Three Main Meals a Day)

## Kahvaltı neden önemlidir? (Why is breakfast important?)

Günlük üç öğün yemek içinde sağlıklı bir kahvaltı en önemlidir. Kahvaltı çocukların gereksinimleri olan enerjiyi vererek güne başlamalarını sağlar. Kahvaltı yapan çocukların derslerine odaklanmaları daha kolay olur ve okulda daha başarılı olurlar.

### Kahvaltıya yeterince zaman ayırmak için: (To allow enough time for breakfast:)

- Çocukları yataktan daha erken kaldırın
- Televizyonu kapatın
- Kahvaltıyı gecedan hazırlayabildiğinizce hazırlayın

## Sağlıklı çocuklar için kahvaltı önerileri: (Breakfast ideas for healthy kids:)

- Tahıllı Kahvaltılık; Weetbix®, Vitabrits® veya Shredded Wheat® gibi
- Yulaf Lapası – use QuickOats® kullanın
- Pirinç Lapası
- Kahverengi/Çok tahıllı tostla kuru fasulye, yumurta ve peynir
- Taze meyveli düşük yağlı yoğurt
- Düşük yağlı sütlü sıvı meyve püresi
- Türk pidesi üzeri kızartılmış düşük yağlı peynir ve mantar
- □ İrpanmış yumurta ve domates içli yumuşak Meksika dürümü



## Sağlıklı Kahvaltı Tarifleri

(Healthy Breakfast Recipes)

Tüm aileyi daha sağlıklı bir yere "uçuracak" bir aktivite fikri.

### Lezzetli Tost (Tasty Toastie)

Hazırlama Süresi: 5 dakika

Pişirme Süresi: 2-3 dakika

Porsiyon: 1

Malzemeler:

- ½ bardak kuru fasulye (veya 130g konserve)
- ¼ bardak rendelenmiş düşük yağlı peynir
- 2 dilim çok tahıllı ekmek
- Zeytin yağı veya kanola spreyi



Yöntem:

- Sandviç makinesini hafifçe yağla spreyleyin.
- Bir dilim ekmeği sandviç aletinin alt tarafına yerleştirin.
- Dolgu malzemesini ekmeğin üzerine koyun.
- Diğer ekmeği üzerine koyun ve kızarıncaya kadar 2-3 dakika bekletin.

Yararlı Bilgiler!

- Eğer zeytin veya kanola yağınıza yoksa az miktarda kanola margarini kullanın.
- Farklı türlerden sağlıklı ekmek kullanmaya çalışın, örneğin tam buğdaylı veya tam buğdaylı veya kahverengi ekmek gibi.
- Eğer sandviç makineniz yoksa ekmeği kızartıp dilimlerin üzerine fasulyeleri ve peyniri kaşıkla yerleştirdikten sonra fırın ızgarasında peynirler eriyene kadar 2-3 dakika bekletin.

Sağlıklı çabuk pişirilen yemek kitabından uyarlanmıştır. Sağlık ve Yaşlanma Bakanlığı (2008)

### Sıvı Meyva püre İçeceği (Fruit Smoothie)

Hazırlama Süresi: 5 dakika

Porsiyon: 1

Malzemeler:

- ½ bardak düşük yağlı süt
- ¼ bardak meyva ( muz, çilek gibi)
- 2 tatlı kaşığı düşük yağlı yoğurt (sade veya vanilyalı)

Yöntem:

- Süt, meyva ve yoğurdu blendere koyup iyice karıştırın.

Yararlı Bilgiler!

- Süt taze, uzun ömürlü, teneke, toz veya soya türünden olabilir.
- Meyva taze, konserve veya donmuş olabilir.
- Eğer blenderiniz yoksa çatala ezebilirsiniz.



Bu yemek tarifleri ailede alerjisi olan birisi olduğu durumlarda değiştirilebilir



# "Ekstra yiyecek" sayısını azaltın

(Reduce the Number of 'Extra' Foods)

## Ekstra yiyecekler nelerdir? (What are 'Extra Foods'?)

"Ekstra Yiyecekler" çocukların sağlıklı büyüüp gelişmeleri için gerekli olmayan yiyeceklerdir. Bu yiyecekler genellikle yüksek oranda yağ, şeker ve tuz içerirler. Bunlara örnek olarak mesrubatlar, kızarmış patates, börekler, sosis roleleri, şekerleme ve çikolatalar gösterilebilir.

Bu "Ekstra Yiyecekler" diye nitelendirilen paket servis yiyecekleri ve sağlıksız çerezlerin sadece arada sırada ve az miktarda tüketilmesi önemlidir. İki üç sağlıklı çerez çocukların günlük enerji gereksinimlerini karşılar.

## Sağlıklı çocuklar için basit, sağlıklı çerez önerileri: (Easy, healthy snack ideas for healthy kids:)

Ana öğün gibi çerezlerin de beş sağlıklı yiyecek gurubundan oluşması önemlidir. Örnekler ise:

- bir dilim tam tahıl tost ekmeğinin üzerine küçük konserve kuru fasulye
- kraker üzeri düşük yağlı peynir ve domates
- muzlu düşük yağlı koyu krema
- Lübnan ekmeği üzeri humus
- az miktarda suşi.



## Aşağıdakileri içeren çerezleri seçin: (Choose healthy snacks based on:)

- Meyva
- Sebzeler
- Düşük yağlı süt ürünleri: süt, peynir, muhallebi ve yoğurt gibi
- Tam tahıllı ekmeğin, krakerlerin, ve tahıllı kahvaltılıkların.

## Sağlıklı Kahvaltı Tarifleri (Healthy Breakfast Recipes)

Turkish  
Haziran 2013

Tüm aileyi daha sağlıklı bir yere "uçuracak" bir aktivite fikri.

### Lezzetli Mini Kekler (Yummy Muffins)

**Hazırlama Süresi:** 15 dakika

**Pişirme Süresi:** 20 dakika

**Malzemeler:** (12 mini kek yapılıır)

- ½ bardak (125g) margarin
- ½ bardak kahverengi şeker
- 2 bardak mayalı un
- 375ml teneke düşük yağlı koyulaştırılmış süt
- 1 yumurta
- ½ bardak yulaf
- ¼ bardak kuru üzüm
- 2 şeker kaşığı tarçın

**Yöntem:**

- Fırını önceden 180°C ye ayarlayıp ısıtın
- Büyük bir mini kek tepsisini yağlayın.
- Margarin ve şekeri hafif ve krema gibi oluncaya kadar çırpın 1/3 bardak karışımı daha sonra kek üstü olarak kullanılmak üzere bir kenara ayırın.
- Un ve tarçını ekleyin.
- Koyulaştırılmış sütü yumurtayı çırpın. Kuru karışıma karışıma iyice karıştırın ve kaşıkla mini kek tepsisine yerleştirin.
- Yulaf ve ekstra tarçını ayırdığınız sosa ekleyin ve iyice karıştırın. Keklerin üzerine eşit bir şekilde serpiştirin.
- Kekler kabarıp altın rengini alana kadar fırında 15-20 dakika pişirin.



*Genc Kalpler için Sağlıklı Fikirler'den uyarlanmıştır, Kalp Kuruluşu (2008)*

### Lezzetli Koçanda Mısır (Tasty Corn on the Cob)

**Hazırlama Süresi:** 5 dakika

**Pişirme Süresi:** 6 dakika

**Porsiyon:** 1

**Malzemeler:**

- ½ koçanda mısır (dışı temizlenmiş)
- Sos: ¼ yemek kaşığı bal, ¼ yemek kaşığı taneli hardal, ½ çay kaşığı kanola margarinini

**Yöntem:**

- Sos malzemelerini bir kaba koyup mikrodalgada YÜKSEK AYARDA 15-20 saniye pişirin.
- Mısır koçanına sosu sürerek mikrodalgada - emniyetli bir kaba yerleştirin.
- Kabı streç filmle kapatarak mikrodalgada yüksek ayarda 5 dakika pişirin, her yerin eşit pişmesi için 3 dakika içinde çevirin.

**Yararlı Bilgiler!** Kolay yemek için mısır koçanı tutucularını kullanınız.



### Sorumluluk reddi:

Bu bilgi formu sadece eğitim amaçlıdır. Formun İngilizce'den çevirisinde doğru olması için elimizden gelenin yapılmasına rağmen çevirinin çok karmaşık bir iş olması nedeniyle bazı çeviri hataları bulunabilir. Bu bilgilerin çocuğunuz için doğru olup olmadığından emin olmak için bir doktor veya başka bir sağlık görevlisine danışınız.

Translated by WS LHD Translation Service 2013



# 5

## Suyu ana içecek yapın (Make Water the Main Drink)



### Neden suyu tercih etmelisiniz?

(Why choose water?)

Susamış çocuklar için en iyi içecek sudur. Güvenilir musluk suyu içmek sağlıklıdır ve çocukların dişlerini gclendirir.

### ocuklarınızın su işmelerini sağlamak için: (Help your kids drink water by:)

- Çocuklarınıza susadıklarında doldurabilecekleri içme suyu şişesi vermek
- Buzdolabında soğuk içme suyu bulundurmak
- Çocukların yemek çantalarına bir şişe içme suyu ilave etmek.

### şekerli içecekleri sınırlandırın (Limit sugary drinks)

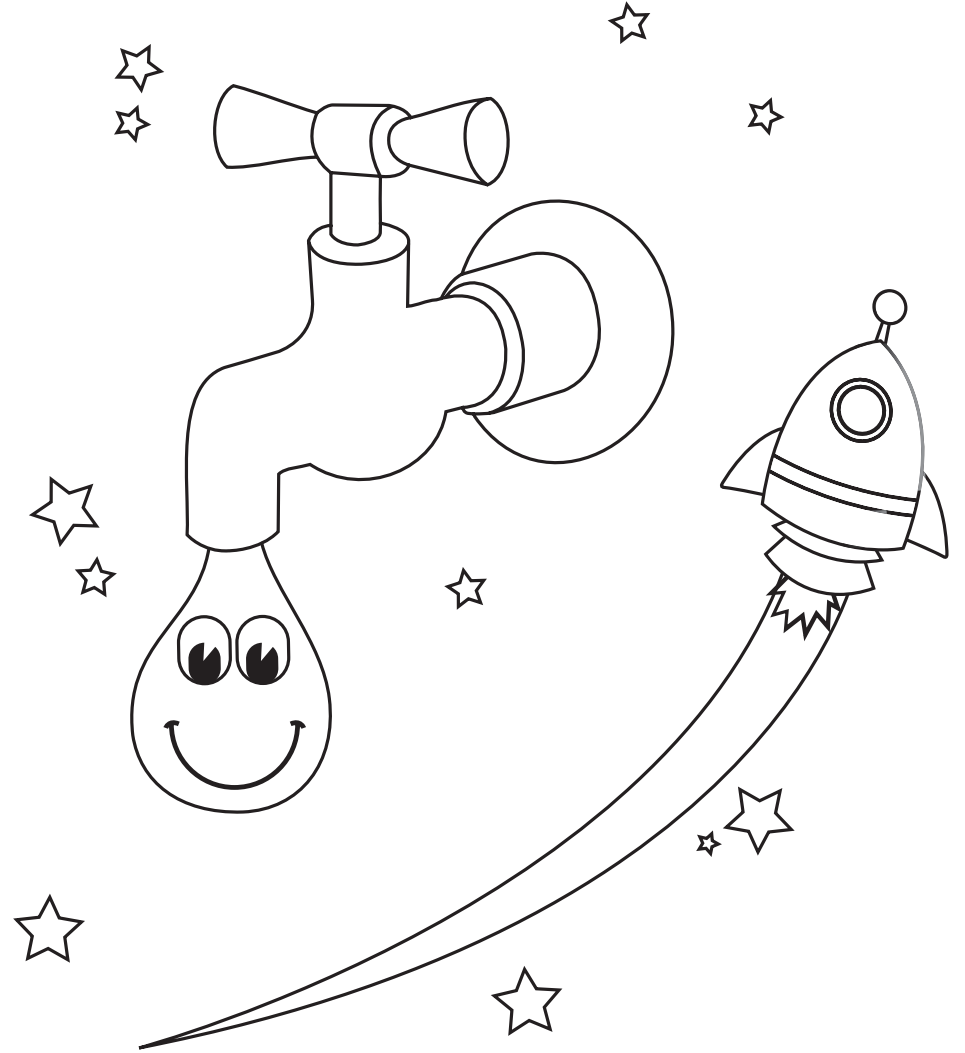
Çok şeker ve renklendirici içerdiklerinden meyva suyu, meşubat, spor içecekleri ve şurupları azaltmak önemlidir. şekerli içecekler aynı zamanda pahalıdır. Bu tür içecekleri aşağıdakileri uygulayarak azaltabilirsiniz:

- Sade su verinceye kadar içecekleri sulandırın
- Ufak bardaklar kullanın
- Çocukların her gün içtiği içecek sayısını sınırlandırın
- Daha sağlıklı bir seçenek olarak süt verin. (iki yaş üzeri çocuklar düşük yağlı süt iebilirler.)



## Suluboya Aktivitesi (Water Colouring Activity)

Musluk suyu içmek dişlerimiz ve sağlığımız için iyidir. Çocuklar aşağıdaki resmi renklendirirken suyu ana içecek yapmayı hatırlayacaklardır.



#### Sorumluluk reddi:

Bu bilgi formu sadece eğitim amaçlıdır. Formun İngilizce'den çevirisinde doğru olması için elimizden gelenin yapılmasına rağmen çevirinin çok karmaşık bir iş olması nedeniyle bazı eviri hataları bulunabilir. Bu bilgilerin çocuğunuz için doğru olup olmadığından emin olmak için bir doktor veya baska bir sağlık görevlisine danışınız.