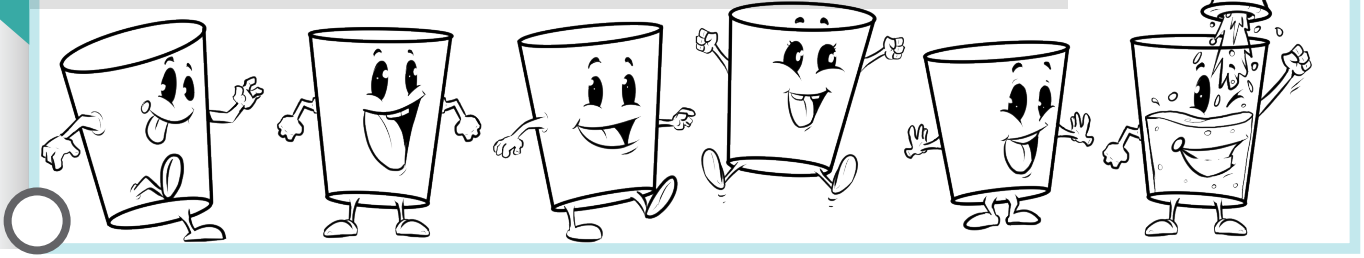
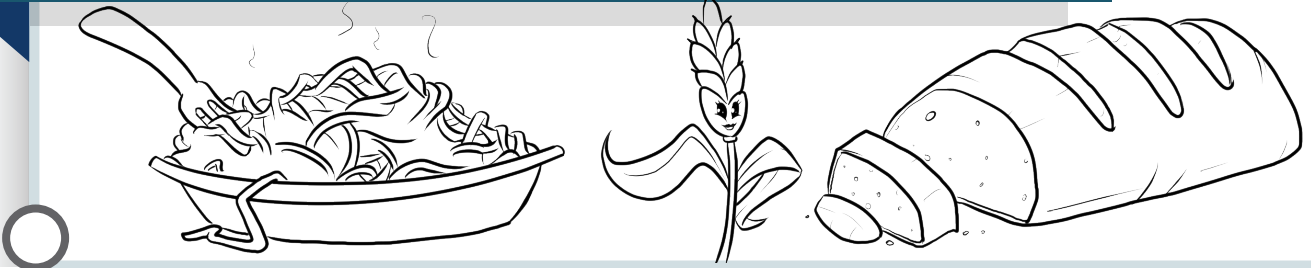




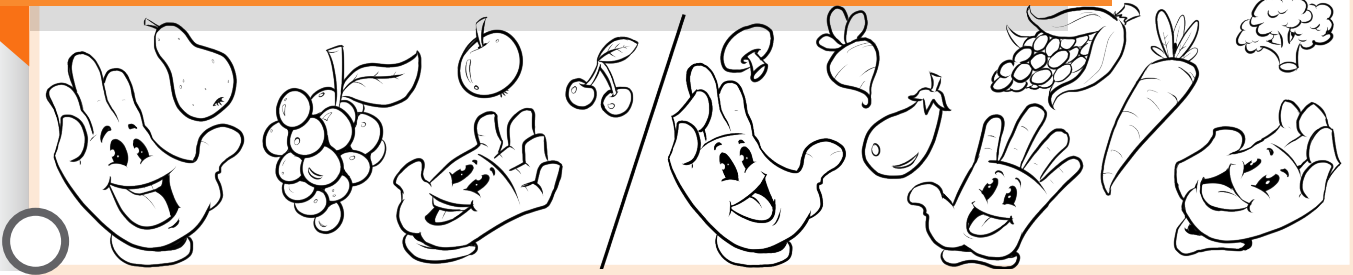
ÇOK SU İÇMEK (Günde 6 bardak)



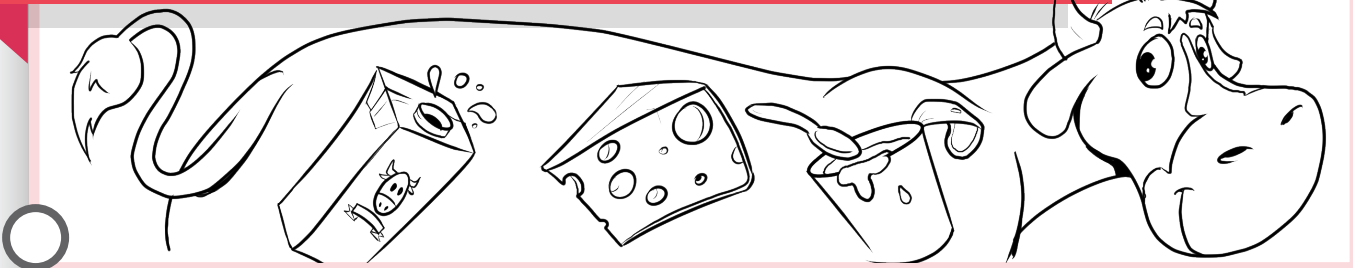
ÇOK KEPEK İÇEREN ÜRÜNLER (Günde 3 porsiyon)



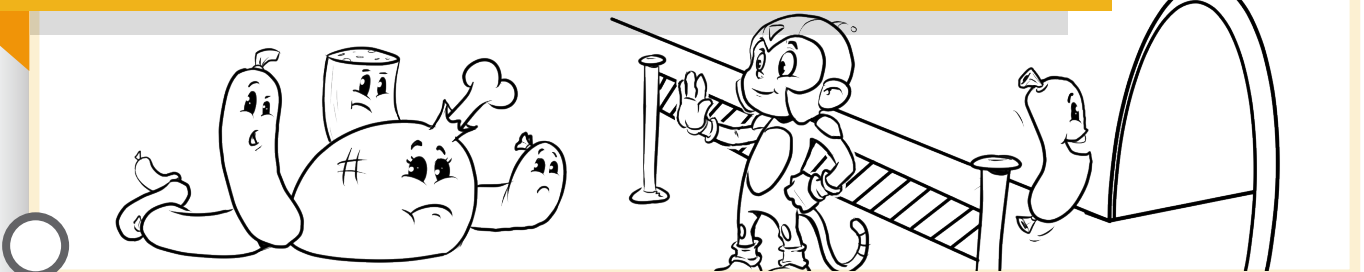
AZ MEYVE (Günde 2 avuç) / ÇOK SEBZE (Günde 3 avuç)



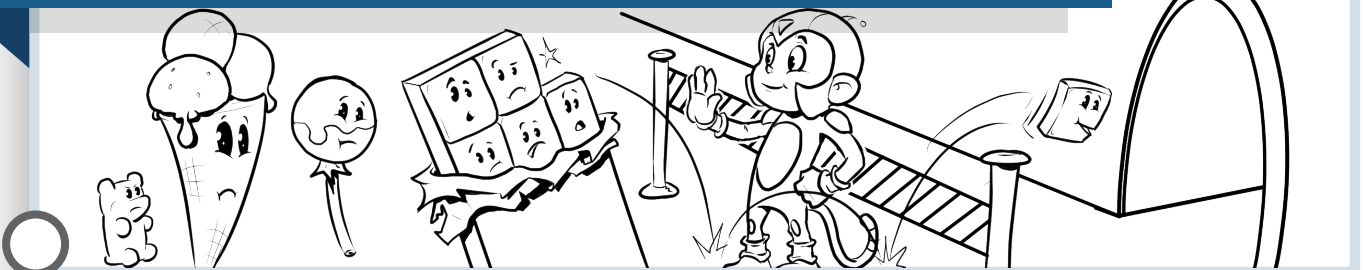
ÇOK SÜT ÜRÜNLERİ (günde 3 porsiyon)



AZ ET VE BALIK TÜKETİMİ



ÇOK AZ ŞEKER TÜKETİMİ





ÖRNEK OLMAK

- Birlikte yeni bir Ŗey denemek
- Yemek esnasında Cep Telefonu ve Televizyonun kapalı tutulması
- Evde daha az Ŗekerleme bulundurulması



MAKUL ALIŖVERİŖ

- AlıŖveriŖ listesi düzenlemek
- AĖ iken alıŖveriŖ yapmamak
- Çocukları Ŗekerlemeler ile ödüllendirmemek



TUTUMLU BİR ŖEKİLDE YEMEK YAPMAK

- Sebzeyi buğulamak
- Kızartmak için az yağ kullanmak
- Fritöz yerine fırını kullanmak



SAĞLIKLI YAĞLARI KULLANMAK

- Bitkisel yağ kullanmak
- Haftada 2-3 kere et tüketmek
- Haftada 1-2 kere balık tüketmek



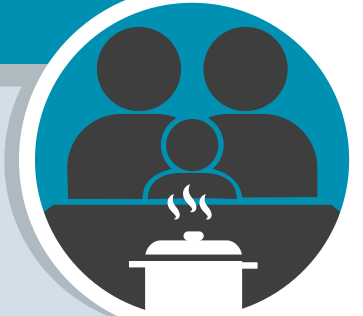
SIK SIK YEMEK YEMEK

- Sabahları evde kahvaltı etmek
- Öğlenleri veyahut akşamları sıcak bir öğün yemek
- Öğün aralarında sebze ve meyve yemek



YEMEĞİN TADINI ÇIKARMAK

- Birlikte yemek yemek
- Yemek esnasında güzel bir ortam yaratmak
- Yavaş yavaş yemek



ÇOCUKLARIN BOŞ ZAMANI - AKTİVİTE YARATMAK

BUNU YAPIYORUZ



ÇOK HAREKET ETMEK

- Kötü havada bile dışarıya çıkmak
- Asansör yerine merdivenleri kullanmak
- Günde 1-2 saat parkta hareket halinde olmak
- Yuvaya veya okula yürüyerek ya da bisikletle gitmek



HAFTADA İKİ KERE SPOR KULÜBÜNE GİTMEK

- Ebeveynler (anne, baba) ve çocuklar için jimnastik kurslarına katılmak
- Yüzmeyi öğrenmek
- Çocuğun aktif hobilerini desteklemek
- Okullarda öğleden sonra sunulan spor aktivitelerinden faydalanmak



ELEKTRONİK CİHAZ KULLANMA SAATLERİNİ SINIRLAMAK

- 0-3 yaş arası: günde 0 dakika
- 4-6 yaş arası: günde 0-30 dakika
- 7-11 yaş arası: günde 0-60 dakika
- Evde cihazlar kullanmak yerine dışarda (parkta) oynamak



YETERLİ UYKU

- Çocuğun dinlenmesine önem vermek
- Yatmadan bir saat evvel medya kullanımını engellemek
- Çocuğun verimli olması için yeterince uyumasını sağlamak
- Tekrarlanan uyku düzenine uymak



KATILMAK

- Veliler örnek fonksiyonuna sahiplerdir
- Çocuklar izleyerek öğrenirler
- Çocuğunuzla birlikte aktif olun
- Haftasonlarını etkin/aktif düzenleyiniz



CAN SIKINTISINI ÖNLEMEK

- Televizyon ve Cep Telefonunu can sıkıntısına karşı kullanmayınız
- Can sıkıntısından dolayı yemek yemeyi önlemek
- Hareket içeren faaliyet listesi oluşturunuz
- Boyamak ya da kitap okumak



Örnekleri arka sayfada görebilirsiniz

AKTİVİTE ÖRNEKLERİ

