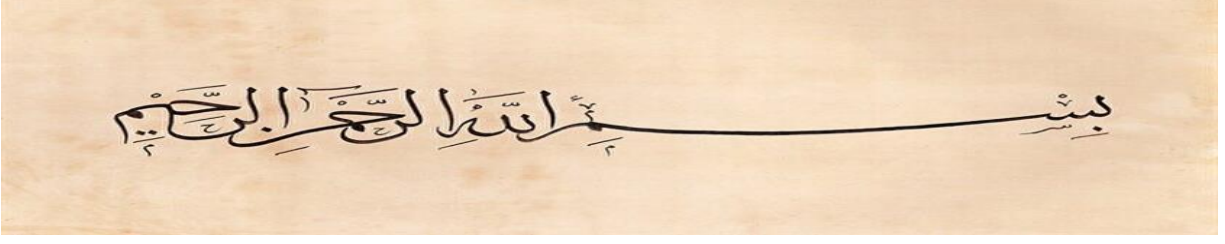


ELİF KAPLAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ ASKIDA SAĞLIKLI OKUL KANTİNİ MENÜSÜ



“ Besmele Her Hayrın Başıdır ”

- İsraf ölçsüz, lüzumsuz ve bilinçsiz harcamak, saçıp savurmak demektir. **Ayeti Kerimelerde ve hadis-i şeriflerde bu konuya çeşitli açılardan temas edilmiştir. Cenab-ı Hak, “Yiyiniz içiniz, fakat israf etmeyiniz. Zira Allah israf edenleri sevmez.” buyurmuştur.** Peygamber Efendimiz (As) de , “Abdestinizi dere kenarında alıyor olsanız bile, suyu israf etmeyiniz.” buyurmuşlardır.

Konuyla ilgili saadet asrından sayısız örnek anlatmak mümkündür. Fakat konuyu güncel meselelere getirmeyi daha faydalı buluyorum. İlk olarak da ekmek ve yemek konusunu ele alalım istiyorum. Ölmeyecek kadar yemek caizdir. İbadetler ve işlerimizde kuvvetli olmak için yemek sünnettir. Fazlaca (tıkabasa) yemek ise, zararlıdır ve haramdır. Uzmanlar, **OBEZİTE** probleminde ısrarla dikkat çekiyorlar. Hatta bazıları espirili şekilde “ Eskiden insanlar açlıktan öldü, şimdi ise aşırı yemekten hastalanıp ölüyorlar.” demektedirler.

Maalesef ülkemizde günde **beş milyon ekmek** çöpe atılıyor. Yılda **on sekiz milyon ton** sebze ve meyve gene çöpe gidiyor. Oteller de kişi başına dört kilo yemek hazırlanıyor. Ama bir kilosu yeniyor, üç kilosu gene çöpe atılıyor. Sahillerdeki ve tatil dönemlerindeki israf **yedi milyar lirayı** buluyor. Kısaca ülkemiz de bir yılda **214 milyar lira** heba olmaktadır. Bu paralarla kim bilir kaç tane okul, fabrika, yol, hastane yapılırdı.

• OBEZİTE NEDİR ?

Obezite günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin en önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır. Obezite genel olarak bedenın yağ kütlesinin yağsız kütleye oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkmasıdır. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için, alınan enerji ile harcanan enerjinin dengede tutulması gerekmektedir.

Yetişkin erkeklerde vücut ağırlığının %15-18'i, kadınlarda ise %20-25'ini yağ dokusu oluşturmaktadır. Bu oranın erkeklerde %25, kadınlarda ise %30'un üstüne çıkması obeziteyi oluşturmaktadır.

Günlük alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, harcanamayan enerji vucutta yağ olarak depolanmakta ve obezite oluşumuna neden olmaktadır.

Buna paralel olarak, günümüz teknolojisindeki gelişmeler, yaşamı kolaylaştırmakla birlikte, günlük hareketleri önemli ölçüde sınırlamıştır.

Anlaşılaçağı üzere obezite; besinlerle alınan enerjinin (kalori) harcanan enerjiden fazla olması ve fazla enerjinin vucutta yağ olarak depolanması (%20 veya daha fazla) sonucu ortaya çıkan, yaşam kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olarak kabul edilmektedir. **11-14 yaşları arasındaki erkek çocuklar için günlük kalori ihtiyacı 2500 kalori**, 15-18 yaşları arasındaki erkek çocuklar için günlük kalori ihtiyacı 3000 kalori, 7-10 yaş arasındaki kız çocuklar için günlük kalori ihtiyacı 2000 kalori, 11-18 yaşları arasındaki kız çocuklar için günlük kalori ihtiyacı 2200 kalordır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından da obezite, sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmıştır.

Obezitenin Yol Açtığı Sağlık Problemleri

- Tip 2 Şeker hastalığı
- Yüksek tansiyon
- Kalp damar hastalıkları
- Karaciğer yağlanması
- Astım
- Solunum zorluğu
- Eklem kireçlenmesi
- Felç
- Uyku apnesi
- Ruhsal sorunlar vb.
- Safra kesesi hastalıkları
- Bazı kanser türleri
- Kas –iskelet sistemi problemleri
- Ameliyat risklerinin artması vb.



• OBEZİTE VE BKİ ARASINDAKİ İLİŞKİ :

Örnek
Vücut ağırlığı 52 kg, boyu 1.63 cm olan Ayşe Hanım'ın beden kitle indeksi:

$$\frac{52}{1.63^2} = 19.6$$

Örnek
Vücut ağırlığı 73 kg, boyu 1.85 cm olan Burak Bey'in beden kitle indeksi:

$$\frac{73}{1.85^2} = 21.4$$

Kilo (kg) / Boy (m)² = Beden-kitle indeksi

25-30 arası fazla kilolu
30-40 arası obez (şişman)
40 üzeri morbid obez (aşırı şişman)

BELİNİZE DİKKAT Bel çevresi 80 santimetrenin üzerindeki kadınlar ve 94 santimetrenin üzerindeki erkekler, artan obezite riskine sahip.

• GÜNLÜK ALINMASI GEREKEN KALORİ MİKTARININ FAZLASI DA OBEZİTEYE NEDEN OLMAKTADIR

• GÜNLÜK ALINMASI GEREKEN KALORİ MİKTARLARI :

Tablo 1: Günlük Enerji İhtiyacı(Kcal/gün)		
Yaş	Erkek	Kız
4-6	1800	1800
7-10	2000	2000
11-14	2500	2200
15-18	3000	2200

- **ÇOCUK SPORTİF AKTİVİTELERDE BULUNUYORSA :**

Çocukta Günlük Enerji Tüketimi

Örneğin :7 Yaşında 40 kg

- ❑ **Günlük Aktivite= Orta Düzeyde Aktif**
1-10 yaşlar için ; 1000+ (Yaş X 100)
1000 + (7x100) = 1700 Kkal
- ❑ **Sportif Akt.İçin= 1.5 saat (90 dak) Futbol Antrenmanı Yapmışsa**
V.A. x 7 x 1.5 =40x7x1,5 = 420 Kkal
- ❑ **Toplam Enerji: 1700 + 420 = 2120 Kkal**
- ❑ **Futbol dinlenik metabolizmanı**
7-10 katı enerji ihtiyacı gerektirir. Çocuk genç erişkinden %25-30 daha fazla enerjiye ihtiyaç duyar



- **OKUL KANTİN MENÜSÜ :**
- **NOT:** Okulumuz Gaziantep ilinde bulunduğu için Gaziantep yöresine ait yöresel yiyecekleri içeren bir menü oluşturduk .
- **Yiyecekler :**
- 1) **Nohut Dürüm : 1 porsiyon Nohut Dürüm 350 Kaloridir .**



- 2) **Ciğer Kavurma : 1 porsiyon Ciğer Kavurma 346 Kaloridir .**



3) Döner : 1 porsiyon Tavuk döner **300** Kaloridir .



4) Çiğ Köfte : 1 porsiyon Çiğ köfte **360** kaloridir .



5) Yuvalama Çorbası : 1 porsiyon Yuvalama Çorbası **380** Kaloridir .



6) Haşlanmış Yumurta : 1 tane Haşlanmış Yumurta **155** Kaloridir .



7) Beyaz Peynir : 1 porsiyon Beyaz Peynir (100 gram) **310** Kaloridir .



8) Mevsim Salata : 1 Porsiyon Mevsim salata **60** Kaloridir .



• 2) İçecekler :

1) Ayran : 1 Bardak Ayran **75** Kaloridir .



2) Şalgam : 1 Bardak Şalgam **10** Kaloridir .



3) Zahter : 1 Bardak Zahter **56** Kaloridir .



4) Muzlu Süt : 1 Bardak Muzlu Süt **175** Kaloridir .



5) Maden Suyu : Maden Suyu **0** kaloridir .



• **3) Tatlılar :**

1) Antep Baklavası : 1 Porsiyon Antep Baklavası (4 Dilim) **660** Kaloridir.



2) Şam Tatlısı : 1 Porsiyon Şam Tatlısı **330** Kaloridir .



3) Sütlaç : 1 Porsiyon Sütlaç **270** Kaloridir .



• **Tıp Alimi İbni Sina ' nın Beslenme İle İlgili Öğüdü :**



- **Askıda Menü için İban , Okul Web Sitesi Ve İletişim Adresi:** Osmanlı döneminde ihtiyaç sahipleri için fırınlarda Askıda Ekmek uygulaması yapılmış , bizde bu uygulamadan esinlenerek **Askıda Menü** uygulaması başlatmaya karar verdik .
" Yarım Hurma İle De Olsa Cehennem Ateşinden Kendinizi Koruyun "

- OKUL WEB SİTESİ : <https://elifkaplanihl.meb.k12.tr/>

- OKUL TELEFON NUMARASI : 0342 502 50 23

- OKUL AİLE BİRLİĞİ İBAN :

HALK BANKASI : TR36 0001 2001 5490 0016 1000 11

NOT: İBAN 'a para transferi yaparken ; öğrencilerin Askıda Menü uygulamasından yararlanabilmesi için **Alıcı Ad/Soyad/Unvan** kısmına **ELİF KAPLAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ OKUL AİLE BİRLİĞİ** ve Açıklamalar kısmına **KANTİN YAZILMALI AKSİ TAKDİRDE PARA TRANSFERİ GERÇEKLEŞMEZ VE ÖĞRENCİLER BU UYGULAMADAN YARARLANAMAZLAR .**