

# ÖĞRENME DOSTU BESİNLER



ÖZEL İZMİR  
SEV İLKÖĞRETİM  
KURUMLARI



## E VİTAMİNİ

STRESİN AZALTILMASINA YARDIMCI OLUR



## OMEGA 3

BEYİN FONKSİYONLARI VE SİNİR SİSTEMİ İÇİN ÇOK ÖNEMLİDİR



## C VİTAMİNİ

BEYİN FONKSİYONLARI İÇİN DÜZENLEYİCİDİR



## MAGNEZYUM

ENERJİ ÜRETİMİ İÇİN ÖNEMLİDİR



## DEMİR

BİLİŞSEL AKTİVİTELERİ GELİŞTİRİR



## D VİTAMİNİ

HAFIZAYI VE BEYİN FONKSİYONLARINI GÜÇLENDİRİR



## ÇİNKO

DÜRTÜ KONTROLÜNE YARDIMCI OLUR



# ÖĞRENMEDE BESLENME VE UYKU NEDEN ÖNEMLİ?



Doğru beslenme ve uyku dengeli ruh sağlığı, bellek konsantrasyon ve dikkatin anahtarıdır.

Büyüme ve gelişmenin önemli olduğu okul döneminde çocukların, tüm besin öğeleri gereksinimleri artmaktadır. Bu dönemdeki hatalı beslenme alışkanlıkları, büyüme ve gelişme yanında okul performansını da olumsuz yönde etkilemektedir. Derslere daha iyi konsantre olabilmek, derslerdeki başarı durumunun arttırılabilmesi için sabah kahvaltısı çok önemlidir. Araştırmalar, düzenli olarak sabah kahvaltısı yapan okul çağı çocukların odaklanma ve kavrama yeteneklerinin kahvaltı yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

## Beslenme

### ÖNERİLER

- Doğal besinleri kendi mevsimlerinde tüketmeye özen göstermek
- Rafine şekerleri hayatınızdan çıkarmak
- Sebzeler zengin besin ve yararlı lif kaynağı olduğundan beslenmede sebzeleri arttırmak
- Balık,tavuk, yumurta, hindi ve kırmızı et ve ürünleri tüketmek
- Probiyotik özelliği olan fermente ürünleri daha fazla tüketmek (Yoğurt, kefir, turşu, sirke)
- Omega 3 kullanımını arttırmak (depresyon ve kaygıyı önler, dikkati arttırır)
- Güne mutlaka kahvaltıyla başlamak

## uyku

Uykunun özelliklerinden biri öğrenme mekanizmalarını yerleştirmesidir. Bu nedenle güçlü bir bellek için iyi uyku şarttır.

Çocukların sabah zinde uyanmaları, okula istekli bir şekilde hazır olmaları, motivasyonları ve başarıları için de son derece önemlidir.

### ÖNERİLER

- Düzenli uyku
- Karanlık, sessiz ve serin odada uyumak
- yatmadan en az 4 saat öncesinde yemek yemiş olmak. Yatmaya yakın yemek yememek
- Yatak odasında elektronik sinyal yayıcıların olmaması
- Yatmadan en az 2 saat önce elektronik ekranlardan uzak durmak.

### KAYNAKLAR:

- [www.developinghumanbrain.org](http://www.developinghumanbrain.org)
- Denircioğlu, Y., Yabancı, N. (2003). Beslenmenin Bilişsel Gelişim Fonksiyonları ile İlişkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 24 : 170-179
- Zorlu, A. (2017). SEV Aile Semineri: Beslenmenin Öğrenmeye ve Ruh Sağlığına Etkisi Sunumu.