



ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK

İNFOGRAFİK BESLENME E-REHBERİ

Uz. Dyt. Mücahit MUSLU
Dyt. Çiğdem GÖZÜBEK

AKADEMİSYEN
KİTAPevi





© Copyright 2023

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN	Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-399-110-4	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise Öğrencilerine Yönelik İnfografik Beslenme E-Rehberi	47518
Yazarlar	Baskı ve Cilt
Mücahit MUSLU ORCID iD: 0000-0002-8761-5061 Çiğdem GÖZÜBEK ORCID iD: 0000-0003-2819-564X	Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü	Bisac Code
Yasin DİLMEN	HEA048000
	DOI
	10.37609/akya.2531

Kütüphane Kimlik Kartı
Muslu, Mücahit. Gözübek, Çiğdem.
Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise Öğrencilerine Yönelik İnfografik Beslenme E-Rehberi / Mücahit Muslu, Çiğdem Gözübek.
Ankara: Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2023.
24 sayfa.: rnk. resim ; 420x594 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253991104

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.
Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

Bu rehber **TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı** tarafından desteklenmiş olup Kastamonu Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Görevlisi Mücahit MUSLU akademik danışmanlığında Çiğdem GÖZÜBEK yürütücülüğünde gerçekleştirilen **"Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise Öğrencilerinin Yaşadığı Beslenme Sorunlarının Çözümüne Yönelik İnfografik e-Rehber Oluşturma"** projesi kapsamında geliştirilmiştir.

ATIF: Muslu, M. & Gözübek, Ç. (2023). Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise Öğrencilerine Yönelik İnfografik Beslenme e-Rehberi. Akademisyen Yayınevi Kitabevi. Ankara. doi: 10.37609/akya.2531

SUNUŞ

Yaşam dönemlerinden biri olan ergenlik, gençlerin fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönden geliştiği oldukça önemli bir süreçtir. Bu sürecin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi, daha başarılı ve verimli bir yetişkinlik yaşamının temelini sağlamaktadır. Bunun yanında dünya genelinde bu dönemdeki gençlerin çoğu, iyi bir üniversiteye gidebilmek için yoğun bir ders çalışma programı içindedir. Bu yoğun program, sınav stresinin etkisiyle gençlerde fiziksel, psikolojik veya sosyal sorunlara neden olabilmektedir. Bu sorunların yaşanmaması için gençlik döneminde yaşanan sorunların saptanması ve uygulanabilir çözüm önerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir.

Ülkemizde 2022 yılı itibarıyla 3 milyonun üzerinde kişi üniversite sınavına girmiştir. Bu sayının büyük bir bölümü lise son sınıf öğrencileridir. Bu rakamlar, ülkemizdeki lise öğrencilerinin çok büyük bir bölümünün üniversite sınavına hazırlandığını göstermektedir. Gençlerin bu dönemde çeşitli sağlık sorunları yaşadığı ve beslenme şekillerinin değişebildiği bilinmektedir. Lakin bu dönemdeki gençlerin beslenme ve sağlık alanında yaşadığı sorunların çözümüne yönelik öneri rehberleri bulunmamaktadır.

Bu rehber üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencilerinin beslenme ve beslenmeyi etkileyen sağlık sorunlarının çözümüne yönelik bilimsel kanıta dayalı öneriler sunmaktadır. Belirlenen sorunlar ülkemizde ve dünyada yapılmış bilimsel çalışmalar ve 400 lise öğrencisi ile yapılan TÜBİTAK 2209-A programı destekli bir projenin verilerine dayanmaktadır. Çözüm önerileri güncel verilere dayanan ulusal ve uluslararası beslenme rehberleri, meta-analizler ve sistematik derlemelere dayandırılarak geliştirilmiştir. Rehber okunurluğunu arttırmak ve süreci daha zevkli hale getirmek için infografiklerle desteklenmiştir.

Bu rehberin gençlerimizin sağlıklı beslenme davranışları geliştirmesi ve onları sağlıklı yarınlara hazırlaması temennisiyle... Bu yoğun sınava hazırlık sürecinde bizim de katkımız olursa ne mutlu bize...

UZ. DYT. MÜCAHİT MUSLU
DYT. ÇİĞDEM GÖZÜBEK



**"Vatanın bütün ümidi ve geleceği size,
genç nesillerin anlayış ve enerjisine
bağlanmıştır."**

İÇİNDEKİLER



01 AKADEMİK BAŞARI

03 KORUYUCU DENGE

05 BESLENME ÇANTASI

07 KAFEİN TÜKETİMİ

09 SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME

11 UYKU KALİTESİ

13 SOSYAL YAŞAM

15 DİKKAT

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

02

KAHVALTI

04

SU TÜKETİMİ

06

AĞIRLIK KONTROLÜ

08

BESLENME OKURYAZARLIĞI

10

FİZİKSEL AKTİVİTE

12

ALIŞVERİŞ

14

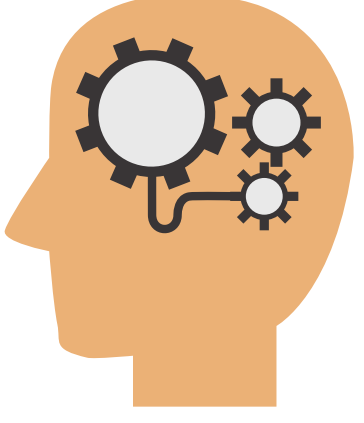
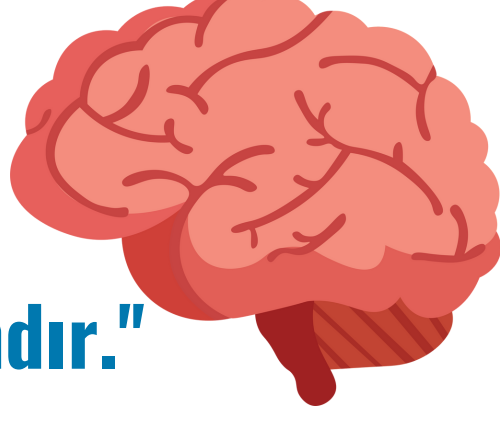
KENDİNİ DEĞERLENDİR

16

AKADEMİK BAŞARI

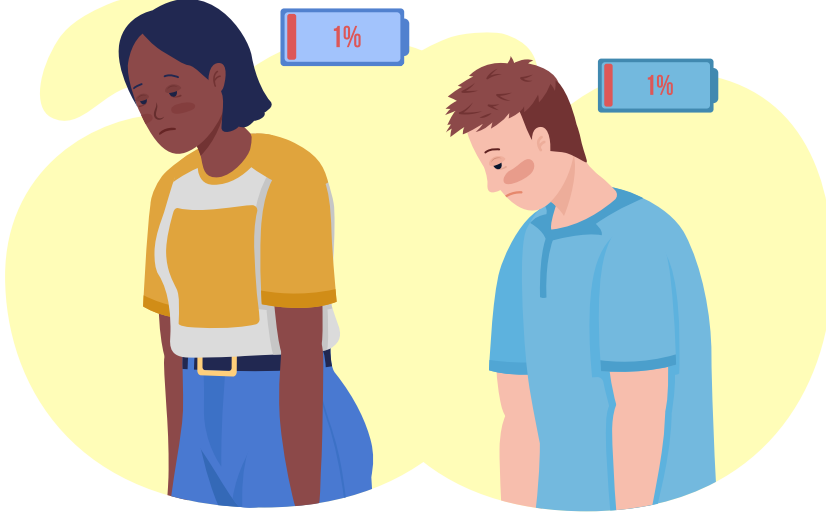


"Beyin vücut ağırlığının %2'si kadarken vücuda alınan enerjinin %20-25'ini tek başına kullanmaktadır. Yani en aktif organdır."



Beynin temel enerji kaynağı glikozdur. Açlığa bağlı olarak kan şekeriniz düşerse bilişsel faaliyetlerde de düşme gerçekleşir.

Kendinizi gün içinde yorgun ve uykulu hissediyorsanız **yetersiz veya hatalı** besleniyor olabilirsiniz!

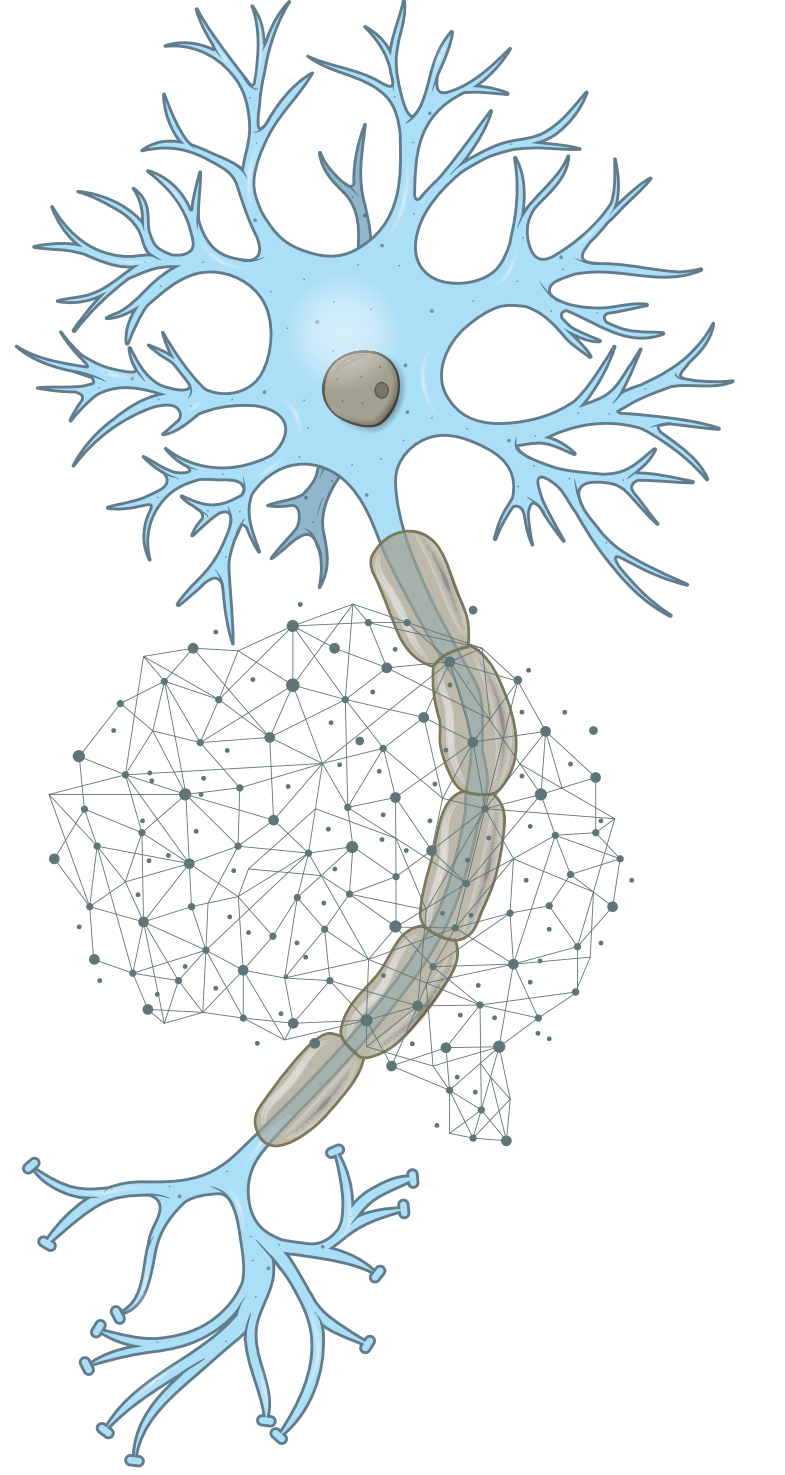


Beslenme yetersizlikleri gün içinde fiziksel, psikolojik ve sosyolojik sorunlara neden olarak bilişsel fonksiyonların zayıflamasına ve akademik başarının düşmesine neden olabilmektedir.

Bilimsel çalışmalar yeterli ve dengeli beslenen kişilerde akademik performansın daha yüksek olduğunu göstermektedir.



Beyin ve sinir hücrelerinizin performansı beslenmeniz ile yakından ilişkilidir. Çünkü onlar da yediklerinizden beslenmektedir.



Yetersiz beslenme, sinir hücrelerinin zarar görmesine ve performansının düşmesine neden olabilir.



"Fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden tam bir iyilik hali sağlıklı yaşamın temelidir."

"Akademik başarı sadece ders çalışmak ile ilgili değildir. Başarı için sağlıklı yaşamın sürdürülmesi bunun için de yeterli ve dengeli beslenme gerekmektedir."

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME



"Yeterli ve dengeli beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerinin yeterli miktarlarda ve çeşitlilikte alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır."

TAHİL GRUBU

Tahıllar, Ekmek,
Patates, Kestane

SÜT GRUBU

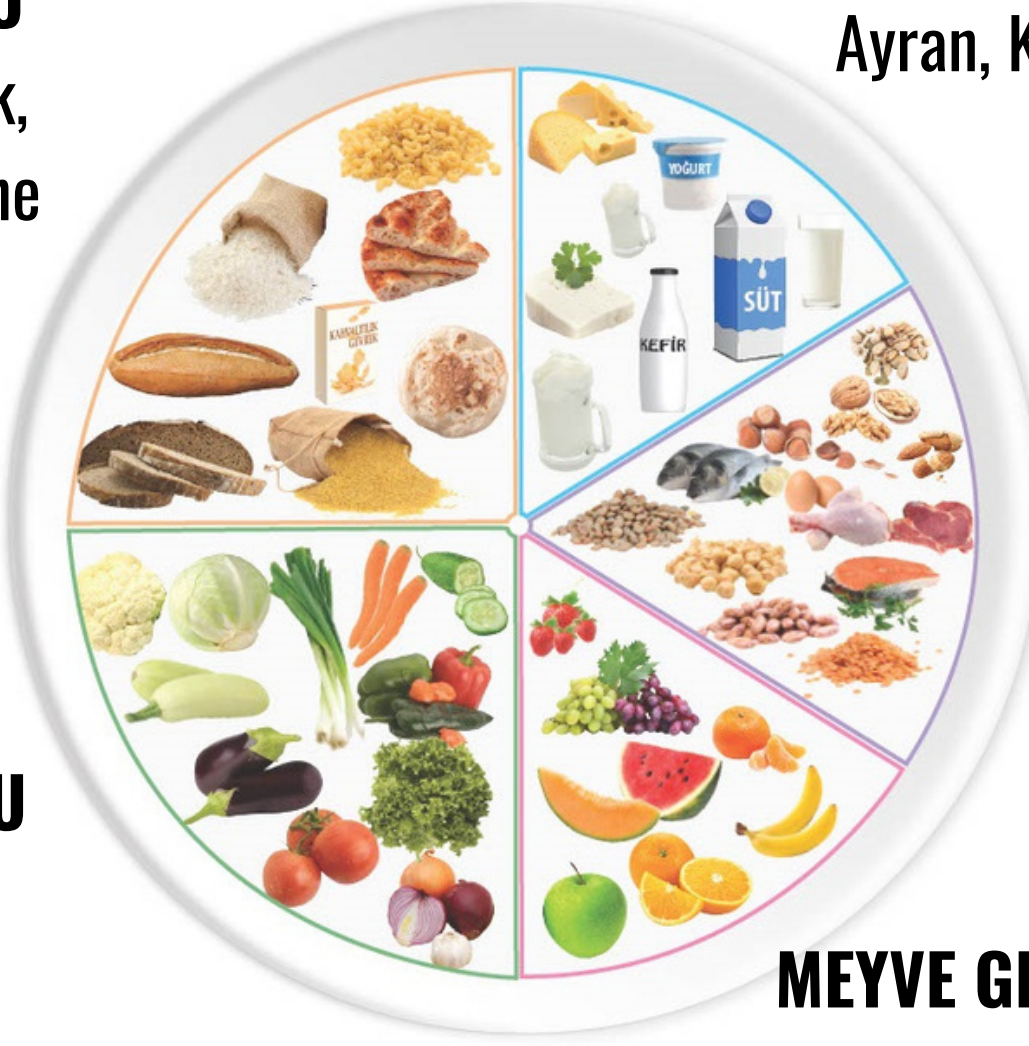
Süt, Peynir, Yoğurt,
Ayrar, Kefir

ET GRUBU

Et, Tavuk, Balık,
Yumurta,
Kurubaklagil,
Yağlı Tohum

SEBZE GRUBU

MEYVE GRUBU

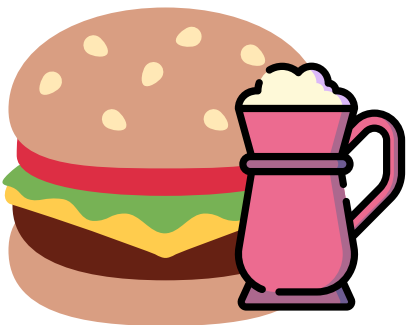


Yeterli ve dengeli beslenmede TABAK MODELİ size yardımcı olacaktır. Her öğününüzde tabaktaki çeşitliliği sağlayın.



Her besin grubu farklı makro ve mikro besin öğelerinden zengindir. Bu nedenle öğünlerde her birinden alınması gerekmektedir. ÖRNEKLER:

Ev Hamburgeri



Ekmek (Tahıl grubu)

Köfte (Et grubu)

Yeşillikler (Sebze grubu)

Ayrar (Süt grubu)



Garnitürlü NohutPilav



Pilav (Tahıl grubu)

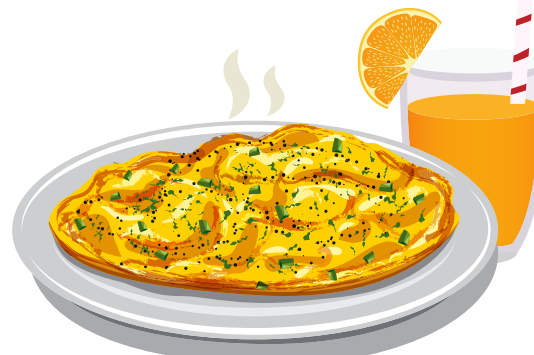
Nohut (Et grubu)

Garnitür (Sebze grubu)

Kefir(Süt grubu)



Yulaflı Peynirli Omlet



Yulaf (Tahıl grubu)

Yumurta (Et grubu)

Peynir (Süt grubu)

Meyve Suyu (Meyve grubu)



TÜRKİYE BESLENME REHBERİ 2022 GÜNLÜK ALIM ÖNERİLERİ (15-18 YAŞ)

SÜT, PEYNİR, YOĞURT GRUBU

3 Porsiyon



3 Porsiyon

ET-TAVUK-BALIK GRUBU

80 gram



100 gram

YUMURTA

1 Adet



1 Adet

KURUBAKLAGİL GRUBU

3 Porsiyon
Haftada



3-4 Porsiyon
Haftada

EKMEK-TAHİL GRUBU

4-5 Porsiyon



7-8 Porsiyon

SEBZE GRUBU

3,5 Porsiyon



3,5-4 Porsiyon

MEYVE GRUBU

2,5 Porsiyon



2,5-3 Porsiyon

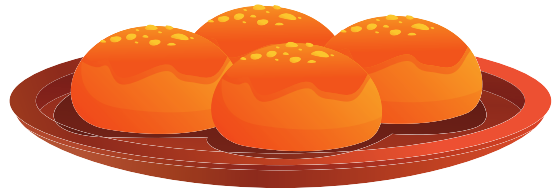
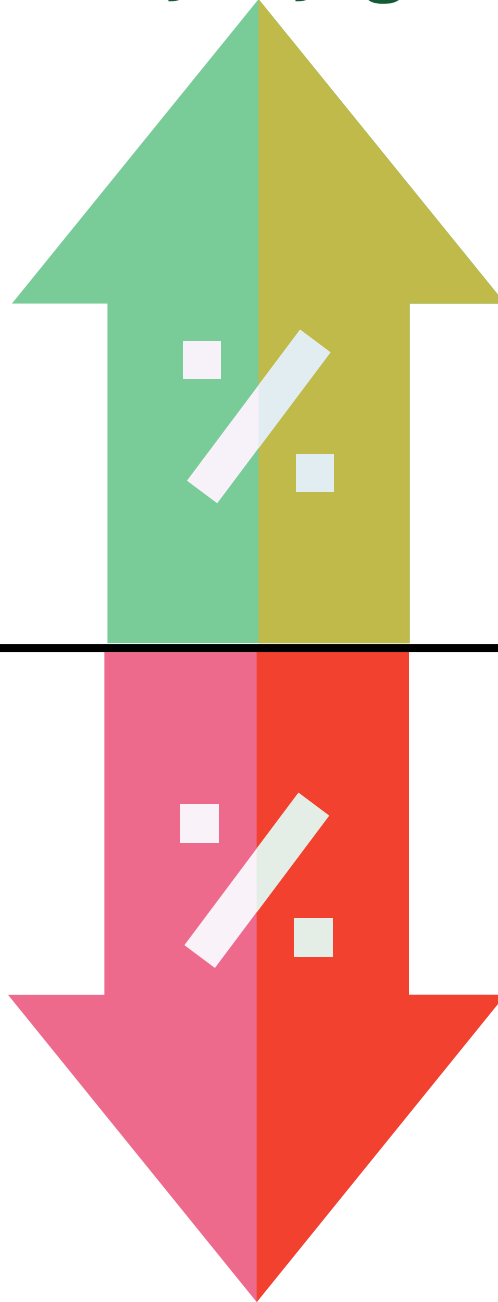
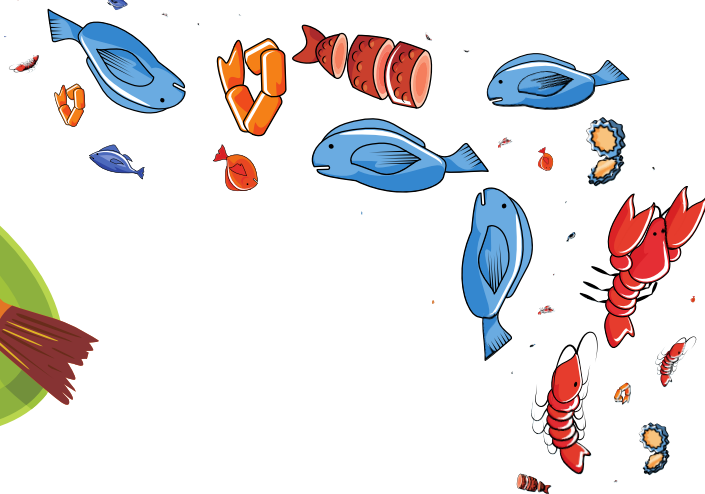
KORUYUCU DENG



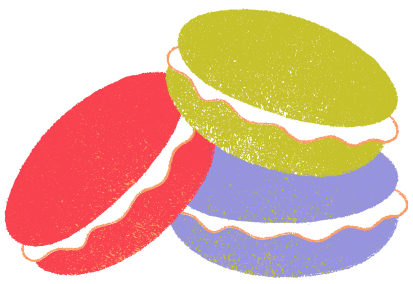
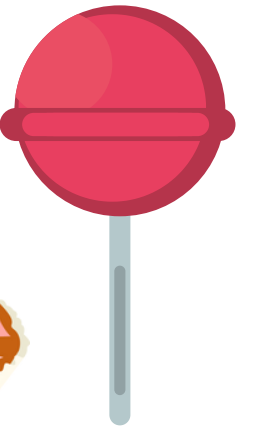
SAĞLIĞIN KORUNMASI VE GELİŞTİRİLMESİ İÇİN TÜKETİMİ ARTIRALIM!



Sebzeler
Meyveler
Yağlı tohumlar
Kurubaklagiller
Deniz ürünleri
Posalı (lifli) ürünler
Süt ve süt ürünleri
Zeytinyağı



Fazla tuzlu / yağlı / şekerli besinler
Hamur işleri / aperitifler
Kızartmalar / cipsler
Gazlı içecekler
Enerji içecekleri
Meyve nektarı suları
İşlenmiş besinler



SAĞLIĞIN KORUNMASI VE GELİŞTİRİLMESİ İÇİN TÜKETİMİ AZALTALIM!

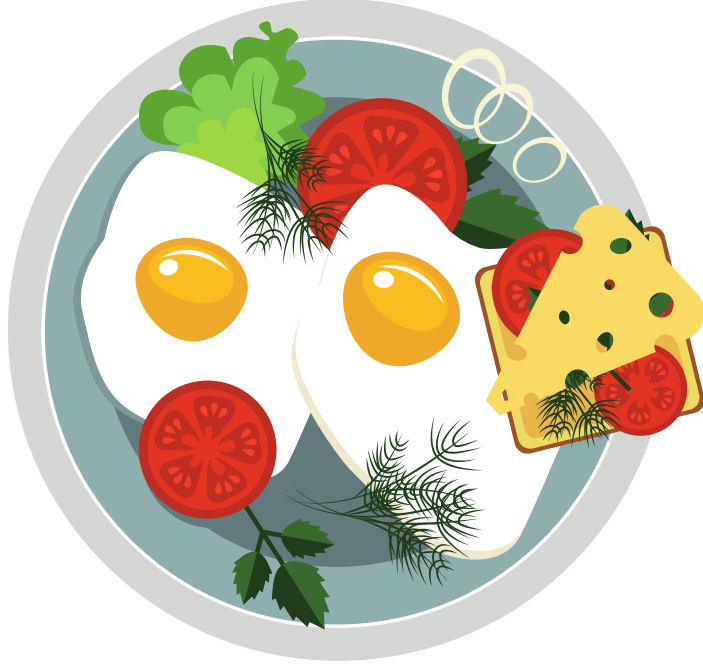
KAHVALTI



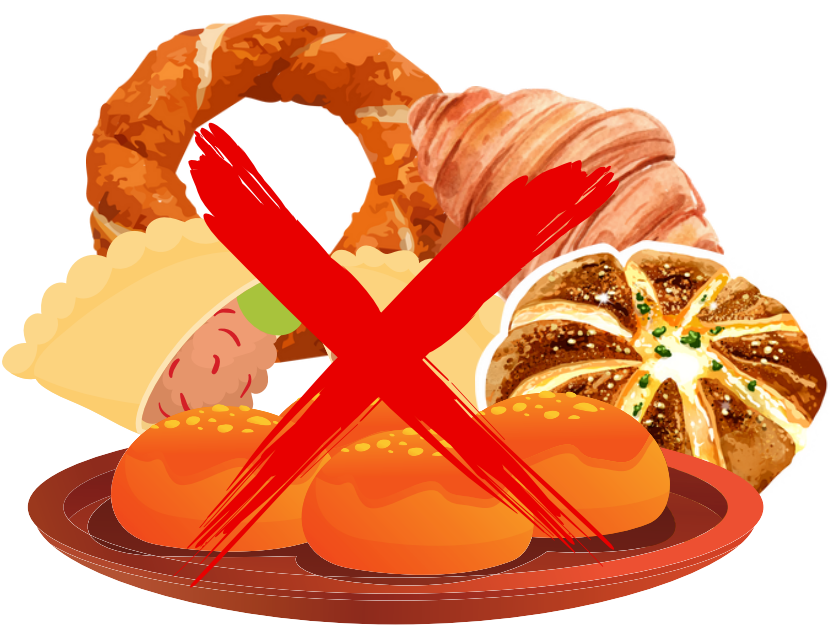
Bilimsel çalışmalar; kahvaltının bilişsel performans, akademik başarı, yaşam kalitesi, iyilik hali ve hastalık risk faktörleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir.

Gece boyu yaşanan açlık sonrası kahvaltı yapmadan okula gitmek kan şekerinin düşmesine neden olarak bilişsel performansı olumsuz etkilemektedir. İyi bir algı için kahvaltıyı aksatmayın!

Düzenli kahvaltı yapan öğrencilerde yeterli ve dengeli beslenmenin daha yaygın olduğu bildirilmiştir.



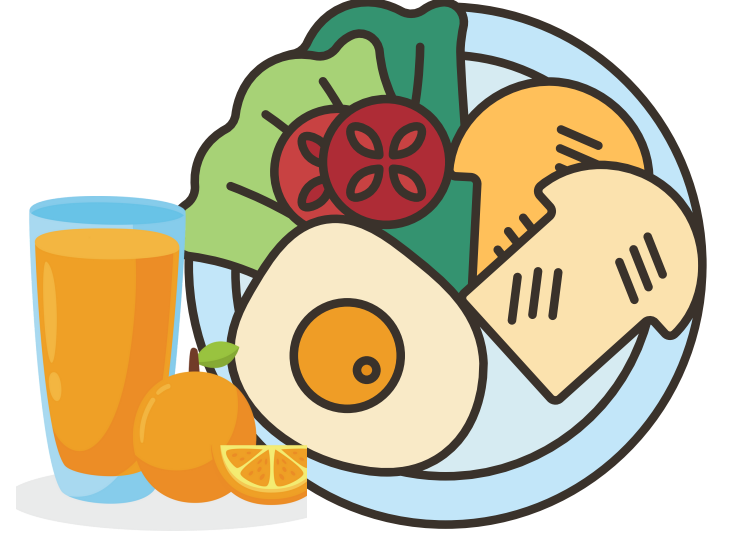
Kahvaltıda hazır pratik ürünler değil yeterli ve dengeli beslenmeye uygun çeşitliliğe sahip bir öğün tercih edin!



Kahvaltıyı atlayan gençlerde kaygı durumunun daha fazla olduğu bildirilmiştir. Kahvaltı ruh halinizi de olumlu etkiler!

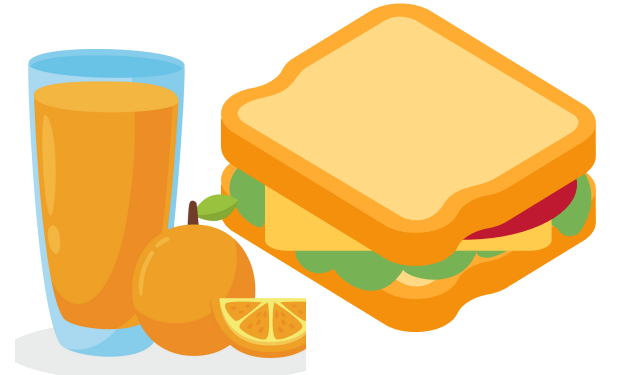


ÖRNEK BİR KAHVALTI



- 1 adet haşlanmış yumurta
- 1 ince dilim peynir
- 8 adet zeytin
- 1 su bardağı sıkma meyve suyu
- Söğüş (yeşillik, domates)
- 2 ince dilim tam buğday ekmeği

OKULDA KAHVALTI İÇİN;



- 2 dilim tam buğday ekmeği
- arasında bol yeşillikli, domatesli ve peynirli sandviç
- 1 tam ceviz
- 1 su bardağı sıkma meyve suyu tercih edilebilir.

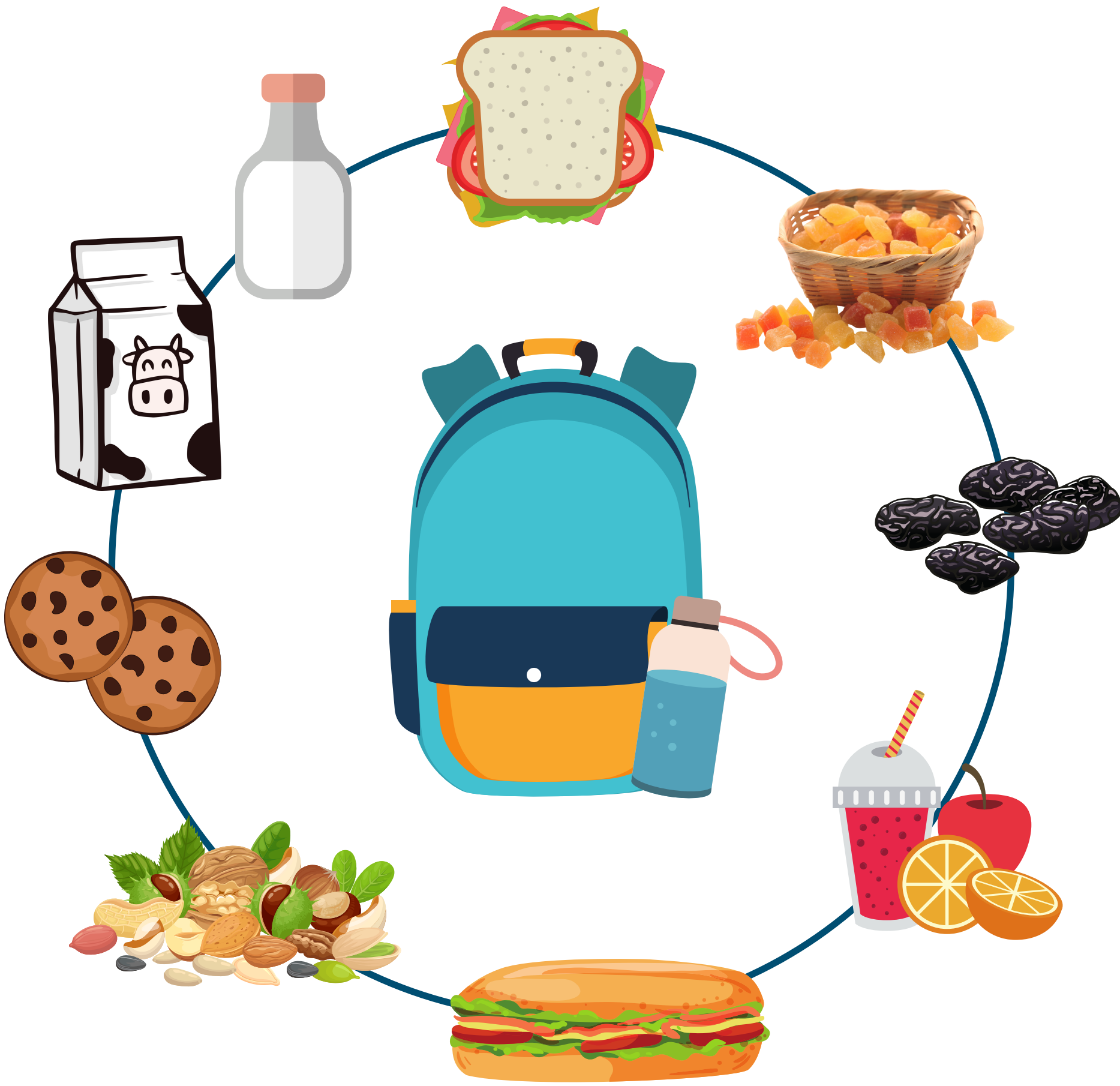
"KAHVALTI YAPMADAN OKULA GİTMEK BİLİŞSEL PERFORMANSI OLUMSUZ ETKİLER VE AKADEMİK BAŞARIYI AZALTABİLİR."

BESLENME ÇANTASI



"Çeşitli sebeplerle öğün atlamak beslenme yetersizliklerine neden olarak gün içinde fiziksel ve zihinsel performansınızı olumsuz etkiler."

Yeterli ve dengeli bir beslenme için öğün atlamayın! Bunun için en iyi çözümlerden biri yemeğinizi yanınızda bulundurmanızdır.



Çantanda yemek bulundurmayı alışkanlık haline getir!

- *Bol yeşillikli sandviçler
- *Tostlar
- *Ev yapımı kurabiye
- *Ev yapımı kek

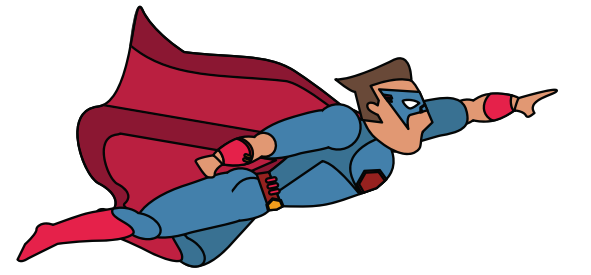
- *Taze veya kuru meyve
- *Sıkma meyve suyu
- *Taze veya kuru sebze
- *Sıkma sebze suyu

- *Kuru yemişler
- *Yağlı tohumlar
- *Kutu süt
- *Ayrar-kefir-yoğurt

**Sabah üşeniyorsan
akşamdan beslenme
çantanı hazırla!
Okula çıkmadan yanına al!**



**Kendi hazırladığın yemek
dışarıda yediğine göre;
daha güvenilir,
daha hijyenik,
daha ekonomik,
daha damak tadına uygundur.
Çünkü sen hazırladın!**



**Çantada yemek taşımak
yemek için harcanan
süreden tasarruf sağlar.**



SU TÜKETİMİ



Günlük sıvı ihtiyacı kişiye göre değişmekle birlikte ortalama olarak



2,5-3 lt



2- 2,5 lt



Pratik olarak **35 ml x Vücut Ağırlığı** şeklinde hesaplanabilir.



SUSUZLUK hem mental hem de fiziksel kapasiteyi düşürür.

İdrarını kontrol ederek susuz kalma!

İDRAR KONTROL NOKTASI >>>>>>>

Bir su matarası edin!

Çantanda ve yanında her zaman suyun olsun!



Çalışma masandan suyu eksik etme!

Bir seferde yüksek miktarda değil aralıklarla ölçülü tüket!

Günlük sıvı ihtiyacını karşılama oranı (%)

İçme suyu

Şekersiz içecek

Yemek

İDRAR RENGİ KONTROLÜ

- 1 Vücudunun su durumu iyi.
- 2 Vücudunun su durumu iyi.
- 3 Susadıysan su iç.
- 4 1 su bardağı su iç!
- 5 1 su bardağı su iç!
- 6 1-2 su bardağı su iç!
- 7 2 su bardağı su iç!
- 8 2-3 su bardağı su iç!

**GÜNDE
8 SU BARDAĞI
SU İÇELİM!**

Kolay ve ulaşılabilir bir hedef!

Ortama ve sana göre günlük sıvı ihtiyacı değişebilir. Kontrolü öğren !



Yoğun fiziksel aktivite
Sıcak havalarda
Nemli iklimler
Yüksek terleme oranı
Yüksek rakımda yaşama

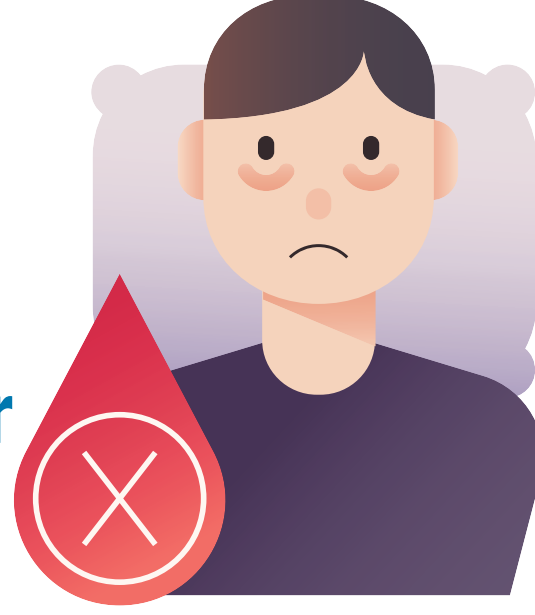


KAFEİN TÜKETİMİ



"Kafein, bağımlılık yapıcı bir maddedir. Günlük düzenli olarak fazla kafein alanlarda bağımlılık yapabilir ve eksikliğinde yoksunluk sendromuna neden olabilir.

Uyku hali, uyuşukluk, dikkat eksikliği ve azalmış bilişsel performans, kafein yoksunluğunun yaygın bulgulardır. Kafeinin alınmasından 6-8 saat gibi kısa bir süre sonra bulgular ortaya çıkabilir.



Ergenlerde günlük kg başına 2,5 mg üzerinde kafein alımı önerilmez. (Örneğin 60 kg biri için maksimum 150 mg'dır.)



Öğleden önce içilen bir kupa kahve önerilen miktarı aşmaz ve birkaç saat bilişsel performansa olumlu etki gösterebilir.

"Öğleden sonra veya önerilenin üzerinde kafein alımı, uyku saatinin gecikmesine ve uyku kalitesinin düşmesine neden olur."



Bilimsel çalışmalar, yüksek miktarda kafein alımının gençlerde bilişsel fonksiyonu olumsuz etkileyerek akademik başarının düştüğünü bildirmiştir.

"Her şey yeterli ve dengeli tüketildiğinde güzel."

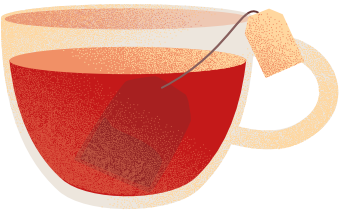


BESİNLERİN KAFEİN İÇERİĞİ



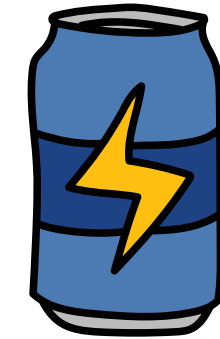
1 kupa (240 ml) kahve
Ortalama 50-150 mg

1 kupa (240 ml) çay
Ortalama 30-50 mg



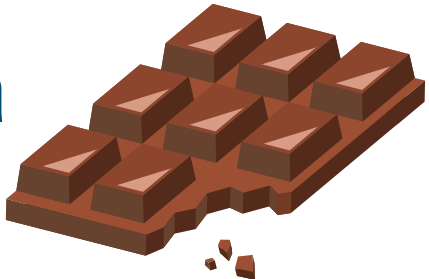
1 fincan (40 ml)
Türk kahvesi
Ortalama 160 mg

1 kutu (330 ml) kola
Ortalama 30-50 mg



250 ml enerji içeceği
Ortalama 50-250 mg

30 g sütlü çikolata
Ortalama 20 mg



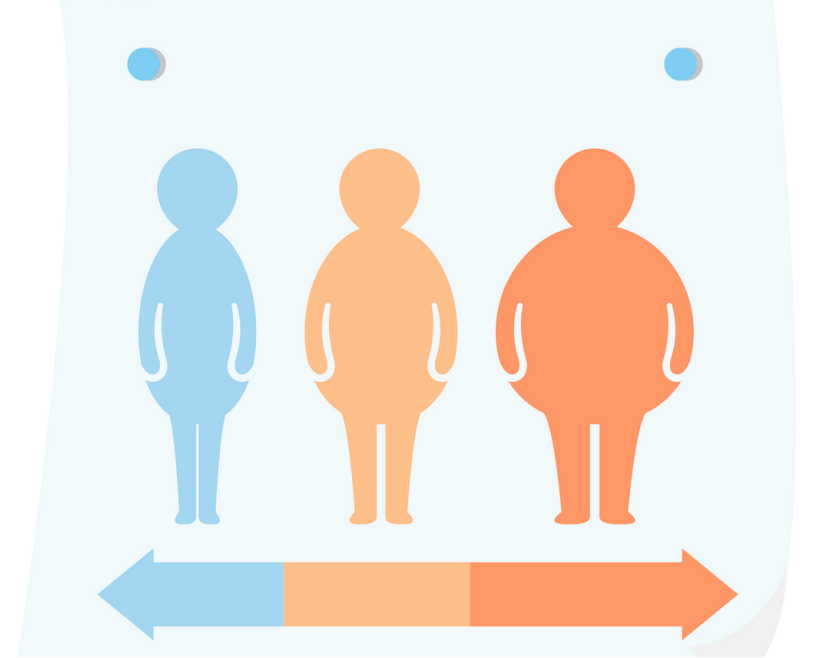
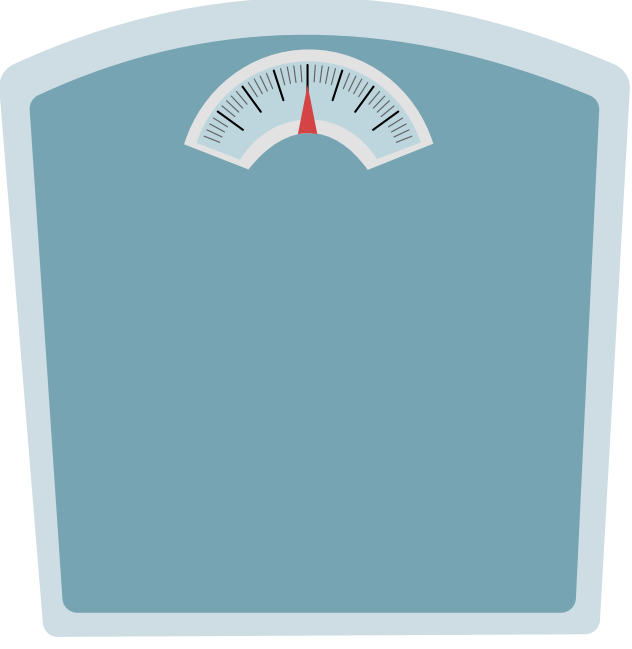
"GÜNLÜK 2 KUPADAN FAZLA YÜKSEK KAFEİNLİ İÇECEK TÜKETMEYİNİZ."

ÖZELLİKLE ÖĞLEDEN SONRA TÜKETMEYİNİZ.

AĞIRLIK KONTROLÜ



"Sınava hazırlık sürecinde yeterli ve dengeli beslenmeme, vücut ağırlığının artmasına neden olabilir. Vücut ağırlığının artışı pek çok sağlık sorununun nedenidir. Bu nedenle vücut ağırlığını belirli aralıklarda tutmak gerekir."

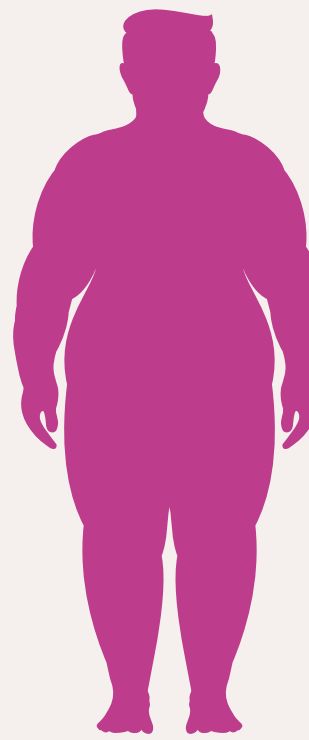
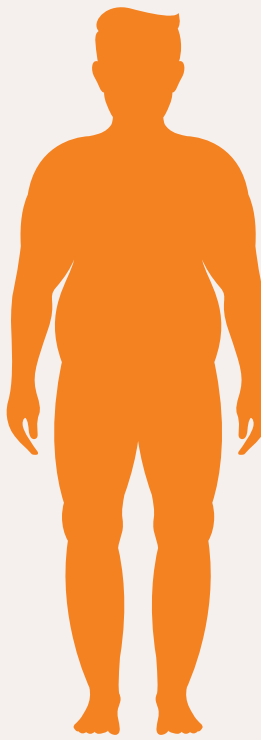
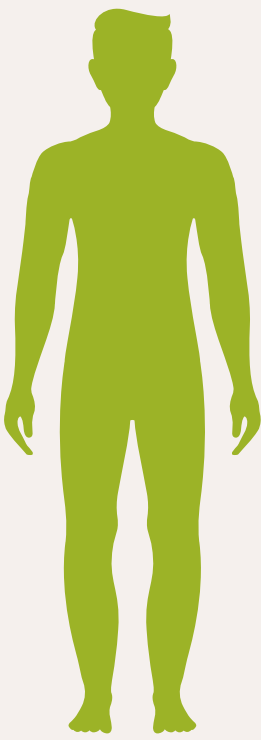
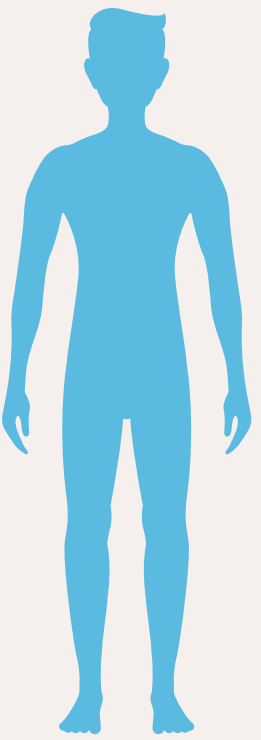


Bu süreçte ağırlık artışının en sık nedenleri:

Az hareket etme
İşlenmiş besin tüketme
Şekerli içecek tüketme
Öğün atlama
Uyku sorunları

Yeterli ve dengeli beslenme modeline uymanız, vücut ağırlığının olması gerektiği noktada korunmasını sağlayacaktır.

Vücut ağırlığında bir artış hissediyorsanız gerekli önlemi almalısınız.
Kontrol için en pratik yöntem BEDEN KÜTLE İNDEKSİ hesaplamaktır.



<18,5
Zayıf

18,5-24,9
Normal

25-29,9
Kilolu

30-34,9
Obez

>35
İleri Obez

"SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN BEDEN KÜTLE İNDEKSİNİZİ 18,5-25 ARALIĞINDA TUTMALISINIZ"

"BU KONUDA SIKINTI YAŞIYORSANIZ BİR DİYETİSYENDEN DESTEK ALABİLİRSİNİZ."



Mert 65 kg ve 1,75 m'dir.

$$\frac{\text{Vücut Ağırlığı (kg)}}{\text{Boy(m)} \times \text{Boy(m)}} = \text{Beden Kütle İndeksi}$$

$$\frac{65}{1,75 \times 1,75} = 21,2 \text{ (NORMAL)}$$

SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME



“Sürdürülebilir tüketim, kaynakları en verimli şekilde kullanıp doğaya zarar vermeden gelecek nesilleri korumayı hedefler.”



Doğayı koru!



Varsa hatayı telafi et!



Geleceği koru!



Mevsimine uygun ve yerel yetiştirilmiş besinleri yüksek çeşitlilikte tüketin. İşlenmiş besinlerden kaçınarak sağlığını koruduğunuz gibi ambalaj atığını azaltarak doğayı koruyun!

Yeterli ve dengeli beslenme modeli ile kendi sağlığınızın yanında doğayı da korursunuz..

Çantanızda taşıyacağınız cam bir su matarası veya bir termos yılda en az 1000 adet plastik şişe veya bardak atığı üretmenizi engeller.



Çantanızda öğünlerinizi taşıyarak işlenmiş besin tüketimi ve besin ambalaj atığı oluşumunu azaltabilirsiniz.

Her önleme rağmen üretilen besin ambalaj atıklarını da geri dönüşüme göndermeyi unutmayınız.



SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENMEDE İLKELER



Mevsiminde yetişen taze besinleri tüketin!

Tüketilen besin çeşitliliğini yüksek tutun!



Yerel besinleri tercih edin!

**En az atık...
Sıfır israf...**



"GÜNÜMÜZDE DÜNYADA HER 9 KİŞİDEN 1'İ KRONİK AÇLIK ÇEKMEKTEDİR.ÖZELLİKLE DE KADINLAR VE ÇOCUKLAR..."

"Buna rağmen üretilen besinin yaklaşık 3'te 1'i çöpe atılmaktadır."





"Sınava hazırlık sürecinde pek çok gerekçe gösterilerek bazı besinler, takviyeler, özel içecekler sizlere önerilebilir. Sosyal medya veya televizyondan bazı ürünlerin çeşitli faydalarını duyabilirsiniz. Yapmanız gereken ilk şey sorgulamaktır."

Söylenen, kim için ne amaçla söyleniyor?

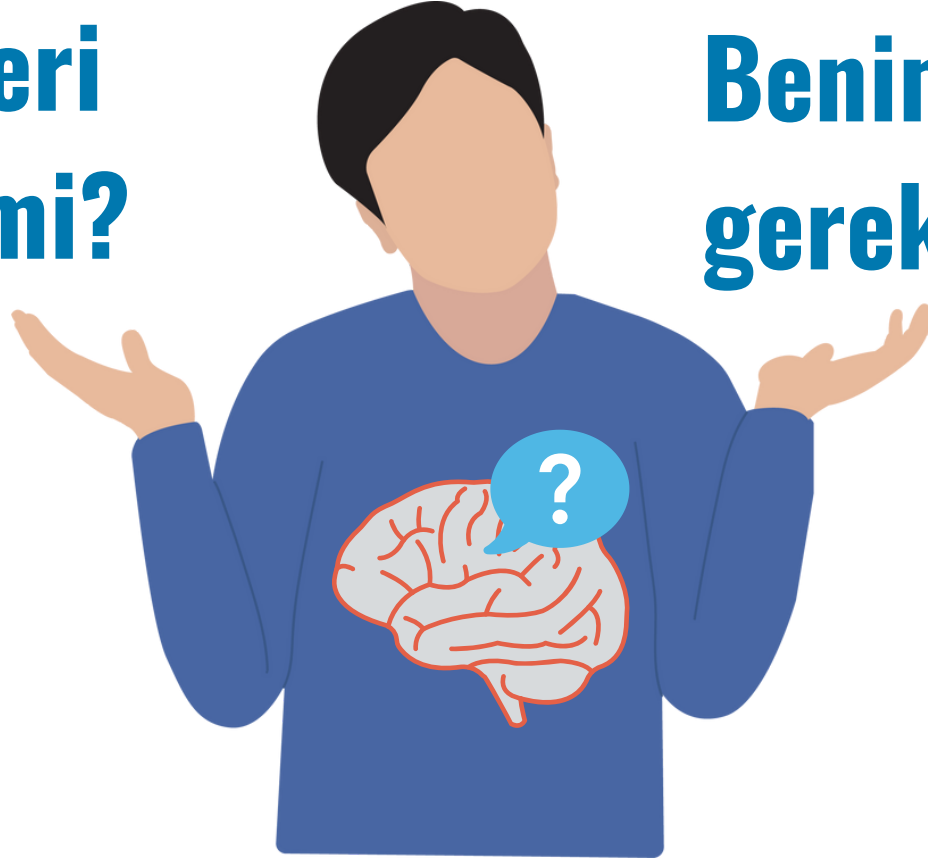
Söyledikleri bilimsel mi?

Benim için gerekli mi?

Söyleyen kişi/kaynak güvenilir mi?

Olumsuz etkileri neler?

Kim, ne söylüyor?



Riske gerek var mı?

"Sağlığınız kulaktan duyma bilgiler ile riske atılamaz. "



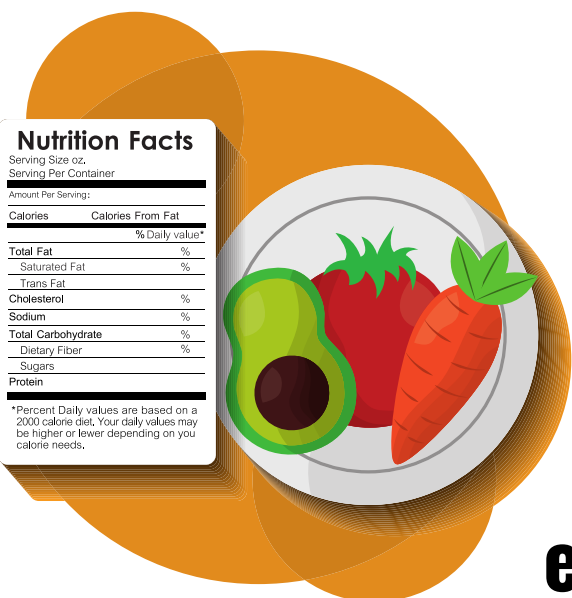
Duyduklarınızı her zaman sorgulayın!



Bilimsel kaynakları öğrenin!



Doğru kaynaklardan bilgi almayı öğrenin!



Alacağınız besinlerin etiketlerini okumayı öğrenin!



Süpheniz varsa kullanmayın!



Gerektiğinde bir uzmana danışmaktan çekinmeyin!

UYKU KALİTESİ



"Uyku sağlıklı yaşamın temellerindendir."



Uyku sırasında

Vücut kendisini ertesi güne hazırlarken tüm dokularda yapım onarım gerçekleşir.

Büyüme, gelişme ve bağışıklık sistemi için gerekli hormonlar salgılanır.

Stres hormonları azaltılarak yenilenme ve psikolojik rahatlama sağlanır.

Öğrenilen bilgiler işlenerek gerekli bilgiler kaydedilir.

Amerika Ulusal Uyku Vakfı gençler için günlük 8-10 saat uyku önermektedir.



İyi bir uyku kalitesi için bitkisel kaynaklar ve deniz ürünlerinin arttırılması; işlenmiş ürünler, serbest şeker ve trans yağın azaltılması gerekir!

6 saatten az uykunun hastalık ve ölüm risklerini arttırdığı bildirilmiştir.



**Daha geç uyumak;
duygusal düzenleme,
bilişsel işlev/akademik başarı,
uyku süresi/ uyku kalitesi,
yeme davranışları,
fiziksel aktivite seviyesini
DÜŞÜRÜR.**

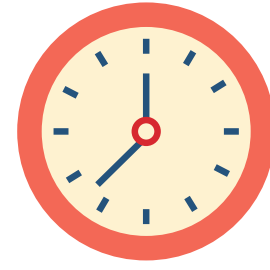


Akademik başarının sağlanması için yeterli ve kaliteli bir uyku şarttır!



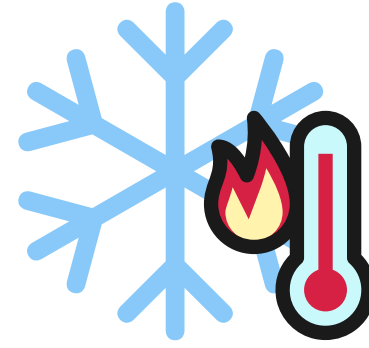
KALİTELİ BİR UYKU İÇİN

Uyku zamanını ayarla!
Erken yat, erken kalk!



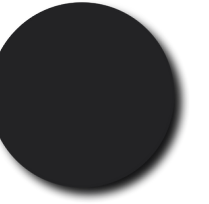
Her gün aynı saatte
yat, aynı saatte kalk!

Yatmadan önce odanı
havalandır!



Odan çok sıcak veya
soğuk olmasın!
Serin olması iyidir.

Yattığın oda olabildiğince
karanlık olsun.



Yatmadan 1 saat önce
TV-telefon-tablet
ekranı ile işini bitir!

Öğleden sonra yüksek
kafein tüketme.



Yatmadan 2 saat önce
yemek yemeyi bitir.

>>>>>>> En az 7 saat

FİZİKSEL AKTİVİTE

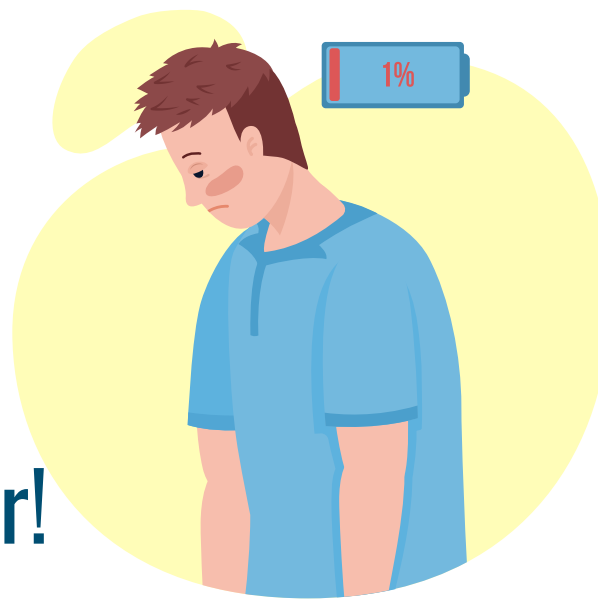


"SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE STRESLE BAŞ ETME KONUSUNDA EN PRATİK ÇÖZÜMLERDEN BİRİ HAREKET ETMEKTİR."



Arkadaşların veya ailenle birlikte hareket etmek sosyal bağları kuvvetlendirir, psikolojik rahatlama sağlar.

Gün içindeki fiziksel ve mental yorgunluğun nedeni hareket etmemeye bağlı olabilir. Hareketi arttır, sonucu gör!



HAREKETİ ARTTIRMAK İÇİN GENEL ÖNERİLER

Okul veya kursa giderken yürümeyi tercih et!



Ders aralarında hareket etmeyi unutma!

Evde çalışırken düzenli aralıklarla hareket molaları ver!



Sabah egzersizleri güne dinç başlamanı sağlar.



Boş vakitlerinizde gezerek yeni yerler keşfet!



Bir spor branşını hobi edin!

Toplu taşıma yerine yürümeyi tercih et!





Yemek yemek sosyal yaşam ve kültürün önemli bir parçasıdır. Sevdiğiniz insanlarla birlikte yemek yemek sosyal ve psikolojik bir terapidir, size iyi gelir.



"Beslenme sadece fiziksel ihtiyaçlarınızı değil, sosyal ihtiyaçlarınızı da karşılamak için önemli bir unsurdur."

Öğünlerinizi aileniz, arkadaşlarınız veya tanıdığınız kişilerle birlikte yapın.

Böylece muhabbet etme fırsatı yakalar, günün stresini bir nebze azaltabilirsiniz.



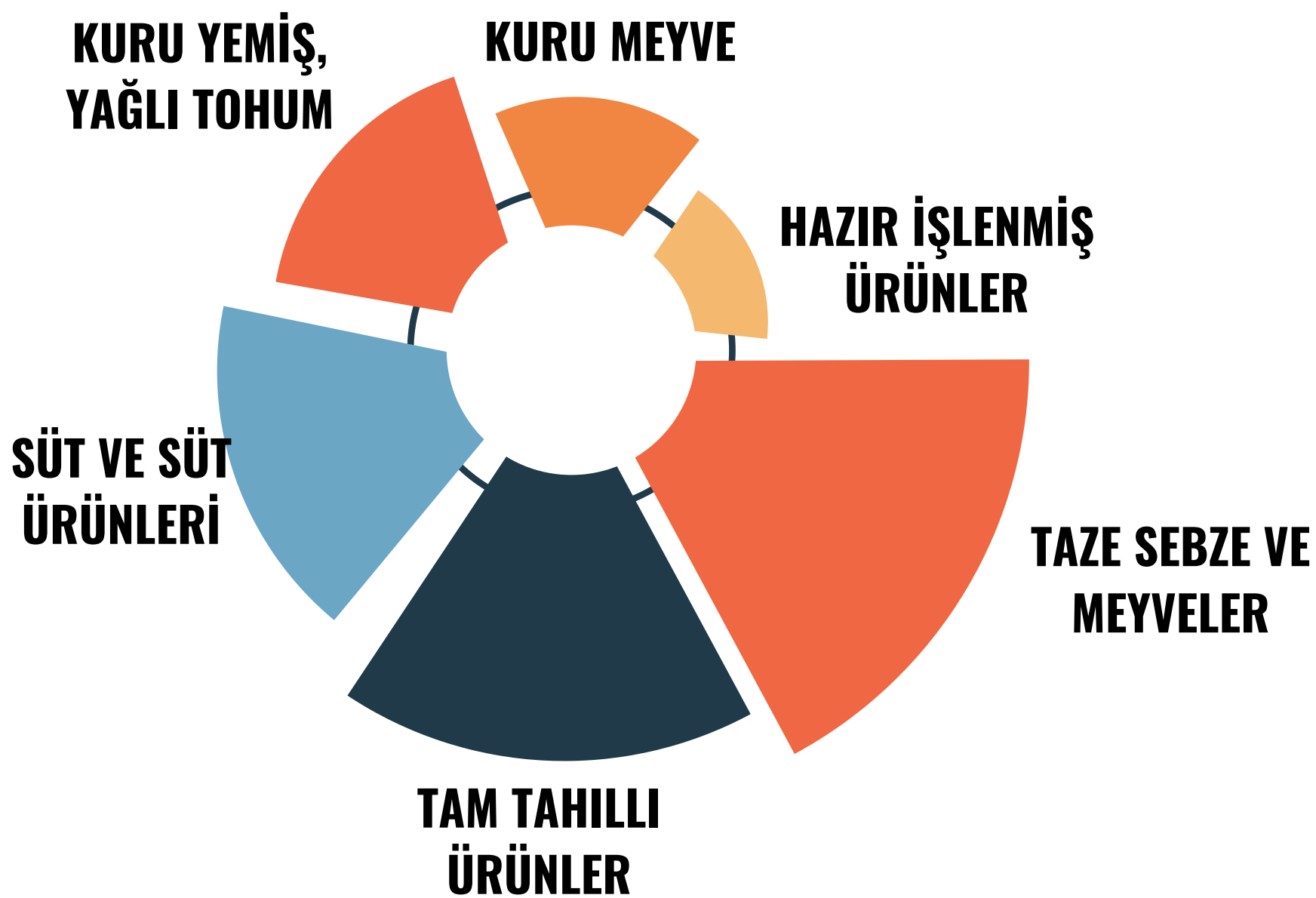
Özel günlerde aşırıya kaçmayın! Unutmayın, her ikram edileni yemek zorunda değilsiniz!

ALIŞVERİŞ



Bilinçli yaşam tüketim tercihiyle başlar.
Alışveriş sepetinize ne koyuyorsanız onu yersiniz.
Doğru tercihler ile sağlığınıza koruyun.

"Yakınınızda en fazla bulunan besinler aynı zamanda en fazla tüketme durumunuz olan besinlerdir."

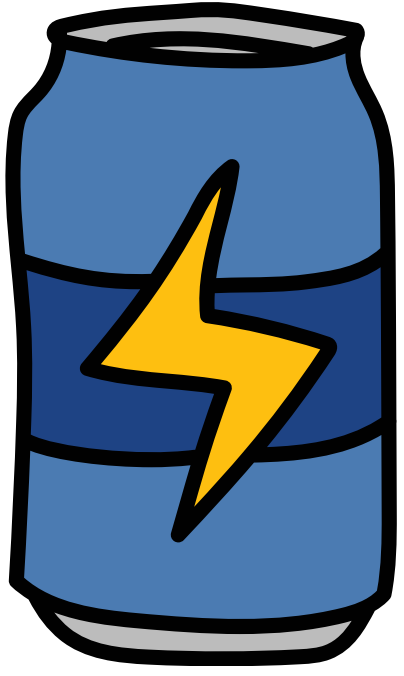


ÖĞRENCİ MARKET SEPETİ

DİKKAT!!!



"Gıda takviyeleri sadece gerekli olduğu durumlarda hekim kontrolünde alınmalıdır. Gereksiz veya fazla tüketim sağlık riskleri oluşturabilmektedir."



"Enerji içecekleri mental performansı arttırma vaadi ile satılsa da yüksek oranda şeker ve uyarıcı madde içermektedir. Öğrenciler için önerilen bir içecek değildir!"



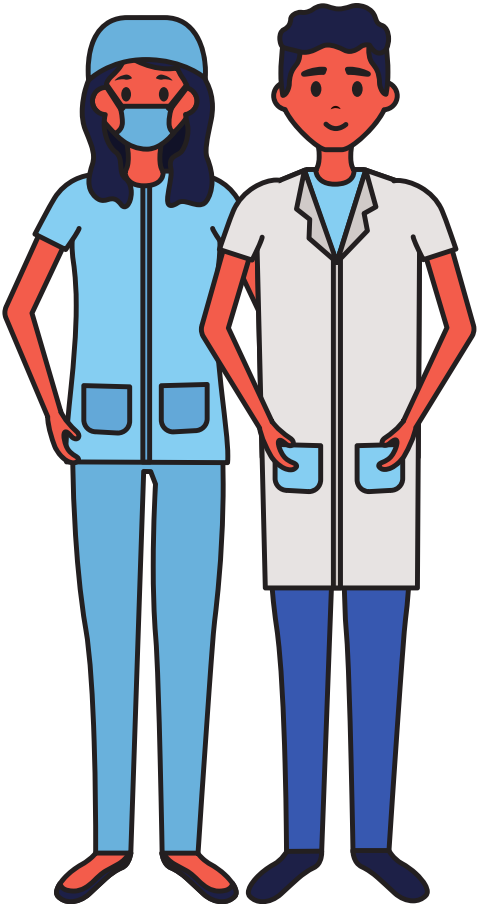
"İçerisinde ne olduğu bilinmeyen, resmi işletmelerde satılmayan ve onaylı besin etiketi bulunmayan ürünleri tüketmeyiniz."



"Alkol ve türevleri çocuk ve gençler için sağlık riski barındırır. Uzak durunuz."



"Tütün mamülleri sağlık için zararları kanıtlanmış ürünlerdir. Her zaman uzak durunuz."



"Beslenmeniz ile ilgili fiziksel veya psikolojik sorunlar hissediyorsanız bir uzmana çekinmeden danışınız."

"Ülkemizde hastaneler ve Toplum Sağlığı Merkezleri'nde diyetisyenler bulunmaktadır."

KENDİNİ DEĞERLENDİR



Bu konularda iyiyim.

Bu konularda kendimi
geliştirmeliyim.

Bu konularda bir uzmana
danışmalıyım.



- 1.Álvarez-Bueno, C., Hillman, C. H., Caverro-Redondo, I., Sánchez-López, M., Pozuelo-Carrascosa, D. P., & Martínez-Vizcaíno, V. (2020). Aerobic fitness and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 38(5), 582-589.
- 2.Álvarez-Bueno, C., Martínez-Vizcaíno, V., López, E. J., Visier-Alfonso, M. E., Redondo-Tébar, A., & Caverro-Redondo, I. (2019). Comparative effect of low-glycemic index versus high-glycemic index breakfasts on cognitive function: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 11(8), 1706.
- 3.Ardeshirlarijani, E., Namazi, N., Jabbari, M., Zeinali, M., Gerami, H., Jalili, R. B., ... & Azadbakht, L. (2019). The link between breakfast skipping and overweight/obesity in children and adolescents: A meta-analysis of observational studies. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 18(2), 657-664.
- 4.Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Scotini Moreno, R., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: an umbrella review. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 5972.
- 5.Barchitta, M., Maugeri, A., Agrifoglio, O., Favara, G., La Mastra, C., La Rosa, M. C., ... & Agodi, A. (2019). Dietary patterns and school performance: Evidence from a sample of adolescents in Sicily, Italy. *Ann Ig*, 31(Suppl 1), 72-80.
- 6.Burlingame, B., & Dernini, S. (2010). Sustainable diets and biodiversity. *Directions And Solutions For Policy , Research And Action*. FAO.
- 7.Canada's Food Guide. <https://food-guide.canada.ca/en/> (2023-01-06)
- 8.Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Olmedo-Moreno, E. M., & Castro-Sánchez, M. (2018). Adherence to the Mediterranean diet is related to healthy habits, learning processes, and academic achievement in adolescents: a cross-sectional study. *Nutrients*, 10(11), 1566.
- 9.Champlin, S. E., Pasch, K. E., & Perry, C. L. (2016). Is the consumption of energy drinks associated with academic achievement among college students?. *The journal of primary prevention*, 37(4), 345-359.
- 10.Cusick, C. N., Langberg, J. M., Breaux, R., Green, C. D., & Becker, S. P. (2020). Caffeine use and associations with sleep in adolescents with and without ADHD. *Journal of pediatric psychology*, 45(6), 643-653.
- 11.Dutil, C., Podinic, I., Sadler, C. M., da Costa, B. G., Janssen, I., Ross-White, A., ... & Chaput, J. P. (2022). Sleep timing and health indicators in children and adolescents: a systematic review. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada: Research, Policy and Practice*, 42(4), 150-169.
- 12.Firth, J., Gangwisch, J. E., Borsini, A., Wootton, R. E., & Mayer, E. A. (2020). Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing?. *Bmj*, 369. 10.1136/bmj.m2382
- 13.García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., Lubans, D. R., & Izquierdo, M. (2021). Effects of physical education interventions on cognition and academic performance outcomes in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 55(21), 1224-1232.
- 14.Gardiner, C., Weakley, J., Burke, L. M., Roach, G. D., Sargent, C., Maniar, N., ... & Halson, S. L. (2023). The effect of caffeine on subsequent sleep: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 101764.
- 15.Giménez-Legarre, N., Flores-Barrantes, P., Miguel-Berges, M. L., Moreno, L. A., & Santaliestra-Pasías, A. M. (2020). Breakfast characteristics and their association with energy, macronutrients, and food intake in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(8), 2460.
- 16.Giménez-Legarre, N., Miguel-Berges, M. L., Flores-Barrantes, P., Santaliestra-Pasías, A. M., & Moreno, L. A. (2020). Breakfast characteristics and its association with daily micronutrients intake in children and adolescents—a systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(10), 3201.
- 17.Godos, J., Grosso, G., Castellano, S., Galvano, F., Caraci, F., & Ferri, R. (2021). Association between diet and sleep quality: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 57, 101430.
- 18.Haverkamp, B. F., Wiersma, R., Vertessen, K., van Ewijk, H., Oosterlaan, J., & Hartman, E. (2020). Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 38(23), 2637-2660.
- 19.He, J., Chen, X., Fan, X., Cai, Z., & Huang, F. (2019). Is there a relationship between body mass index and academic achievement? A meta-analysis. *Public health*, 167, 111-124.
- 20.Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations. *Sleep health*, 1(4), 233-243.
- 21.Illingworth, G. (2020). The challenges of adolescent sleep. *Interface focus*, 10(3), 20190080.
- 22.Itani, O., Jike, M., Watanabe, N., & Kaneita, Y. (2017). Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep medicine*, 32, 246-256.
- 23.James, J. E., Kristjánsson, Á. L., & Sigfúsdóttir, I. D. (2011). Adolescent substance use, sleep, and academic achievement: Evidence of harm due to caffeine. *Journal of adolescence*, 34(4), 665-673.
- 24.Jike, M., Itani, O., Watanabe, N., Buysse, D. J., & Kaneita, Y. (2018). Long sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Sleep medicine reviews*, 39, 25-36.
- 25.Leal, W. E., Jackson, D. B., & Boccio, C. M. (2022). Adolescent Energy Drink Consumption and Academic Risk: Results From the Monitoring the Future Study, 2010–2016. *Health Education & Behavior*, 49(2), 281-290.
- 26.Lundqvist, M., Vogel, N. E., & Levin, L. Å. (2019). Effects of eating breakfast on children and adolescents: A systematic review of potentially relevant outcomes in economic evaluations. *Food & nutrition research*, 63. 10.29219/fnr.v63.1618.
- 27.Lunsford-Avery, J. R., Kollins, S. H., Kansagra, S., Wang, K. W., & Engelhard, M. M. (2022). Impact of daily caffeine intake and timing on electroencephalogram-measured sleep in adolescents. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 18(3), 877-884.



28. Marinoni, M., Parpinel, M., Gasparini, A., Ferraroni, M., & Edefonti, V. (2022). Psychological and socio-educational correlates of energy drink consumption in children and adolescents: a systematic review. *European Journal of Pediatrics*, 181(3), 889-901.
29. Masoomi, H., Taheri, M., Irandoust, K., H'Mida, C., & Chtourou, H. (2020). The relationship of breakfast and snack foods with cognitive and academic performance and physical activity levels of adolescent students. *Biological Rhythm Research*, 51(3), 481-488.
30. Meigs, J. M., Bartolomeo, V. R., & Wolfson, A. R. (2022). Methodological review of caffeine assessment strategies with a focus on adolescents. *Sleep Medicine Reviews*, 101587.
31. Muslu, M. (2021). Sağlığın Geliştirilmesi ve Hastalıkların Önlenmesinde Okul Temelli Beslenme ve Sağlık Uygulamaları. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 6 (1) Ek sayı, 430-441.
32. Muslu, M., & Gökçay, G. F. (2019). Teknoloji bağımlısı çocuklarda obeziteye neden olan risk faktörleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 72-79.
33. Musshafen, L. A., Tyrone, R. S., Abdelaziz, A., Sims-Gomillia, C. E., Pongetti, L. S., Teng, F., ... & Reneker, J. C. (2021). Associations between sleep and academic performance in US adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, 83, 71-82.
34. Peña-Jorquera, H., Campos-Núñez, V., Sadarangani, K. P., Ferrari, G., Jorquera-Aguilera, C., & Cristi-Montero, C. (2021). Breakfast: a crucial meal for adolescents' cognitive performance according to their nutritional status. The cogni-action project. *Nutrients*, 13(4), 1320. 10.3390/nu13041320
35. Reche-García, C., Martínez, P. S., Díaz, M. G., Guillén-Martínez, D., Morales-Moreno, I., & Morante, J. J. H. (2022). Food Addiction Features Are Related to Worse Academic Performance in Adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-9. 10.1007/s11469-021-00724-7
36. Ruffini, K. (2022). Universal Access to Free School Meals and Student Achievement Evidence from the Community Eligibility Provision. *Journal of Human Resources*, 57(3), 776-820.
37. Samson, K. L., Fischer, J. A., & Roche, M. L. (2022). Iron status, anemia, and iron interventions and their associations with cognitive and academic performance in adolescents: a systematic review. *Nutrients*, 14(1), 224.
38. Schwinger, M., Trautner, M., Pütz, N., Fabianek, S., Lemmer, G., Lauermann, F., & Wirthwein, L. (2022). Why do students use strategies that hurt their chances of academic success? A meta-analysis of antecedents of academic self-handicapping. *Journal of Educational Psychology*, 114(3), 576-596.
39. Silva-Maldonado, P., Arias-Rico, J., Romero-Palencia, A., Román-Gutiérrez, A. D., Ojeda-Ramírez, D., & Ramírez-Moreno, E. (2022). Consumption patterns of energy drinks in adolescents and their effects on behavior and mental health: a systematic review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 60(2), 41-47.
40. Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Morrison, S. A., & Starc, G. (2020). Children's physical activity, academic performance, and cognitive functioning: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 8, 307. 10.3389/fpubh.2020.0030
41. Sharman, R., & Illingworth, G. (2020). Adolescent sleep and school performance—the problem of sleepy teenagers. *Current opinion in physiology*, 15, 23-28.
42. Short, M. A., Booth, S. A., Omar, O., Ostlundh, L., & Arora, T. (2020). The relationship between sleep duration and mood in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, 52, 101311.
43. Sun, W., Ling, J., Zhu, X., Lee, T. M. C., & Li, S. X. (2019). Associations of weekday-to-weekend sleep differences with academic performance and health-related outcomes in school-age children and youths. *Sleep medicine reviews*, 46, 27-53.
44. Temple, J. L. (2019). Trends, safety, and recommendations for caffeine use in children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 58(1), 36-45.
45. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, Ankara 2022.
46. US Department of Agriculture and US Department of Health and Human Services . Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025. 9th ed. Washington, DC: US Government Publishing Office; 2020.
47. United Nations Environment Programme (2021). Food Waste Index Report 2021. Nairobi.
48. von Grebmer, K., J. Bernstein, D. Resnick, M. Wiemers, L. Reiner, M. Bachmeier, A. Hanano, O. Towey, R. Ní Chéilleachair, C. Foley, S. Gitter, G. Larocque & H. Fritschel. (2022). 2022 Global Hunger Index: Food Systems Transformation and Local Governance. Bonn: Welthungerhilfe; and Dublin: Concern Worldwide.
49. Wang, X., Zhang, J., Sun, X., & Zhang, L. (2022). Stress mindset and mental health status among Chinese high school students: The mediating role of exam stress appraisals. *PsyCh Journal*. 10.1002/pchj.563
50. World Health Organization & Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2019). Sustainable healthy diets: Guiding principles. Sustainable healthy diets. Rome.
51. Wu, J., Fu, H., & Zhang, Y. (2023). A meta-analysis of the relationship between perceived social support and student academic achievement: The mediating role of student engagement. *Advances in Psychological Science*, 31(4), 552-569.
52. Wu, Y., & Zhang, F. (2023). The health cost of attending higher-achievement schools: Peer effects on adolescents' academic performance and mental health. In *The Frontier of Education Reform and Development in China* (pp. 211-240). Springer, Singapore.
53. Zahedi, H., Djalalinia, S., Sadeghi, O., Zare Garizi, F., Asayesh, H., Payab, M., ... & Qorbani, M. (2022). Breakfast consumption and mental health: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutritional neuroscience*, 25(6), 1250-1264.



AKADEMİSYEN KİTAPBEVİ
Halk Sokak No: 5/A Sıhhiye-Yenişehir/ANKARA
Tel: 0312 431 16 33 - 0312 432 21 84



akademisyenyayinevi



akademisyenctp

**Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise Öğrencilerine Yönelik İnfografik Beslenme e-Rehberi
2023**