

ŞİŞLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
2020 MAYIS UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan/Dal Adı	: Kantin İşletmeciliği
Ders Adı	: İşlenmiş Gıdaların Hazırlanması
Dersin Sınıf Düzeyi	: 12. Sınıf
Modül/Kazanım Adı	: Kişisel Bakım
Konu	: Sağlıklı Beslenme
Konu Tarihi Aralığı	: 25-29 Mayıs 2020
Ders Öğretmenleri	: Özgüç YAĞCI

Mayıs 2020, İstanbul

Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı yaşamanın temel kuralı yeterli ve dengeli beslenmedir. Vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin her birinden vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gereken miktarlarda tüketilmesi ve vücutta uygun biçimde kullanılması, yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanır. Yeterli ve dengeli beslenmek için bireylerin enerji ve besin gereksinimleri yaş, cinsiyet ve özel durumlara bağlı olarak farklılık gösterir.

Sağlıklı beslenmek ve sağlıklı kilo vermek için her besin grubundan günlük ihtiyacı karşılayacak miktarda alınması şarttır. İhtiyacımız olan günlük enerjinin fazlasını vücudumuz yağ dokusu olarak depolar ve kilo almaya başlarız.

Spor ve Egzersiz

Formda kalmak için yapılacak diğer bir etkinlik ise spor ve egzersiz yapmaktır. Egzersiz yapmak bir hayat biçimi olmalıdır. Düzenli bir şekilde egzersiz yapan bireyin hayat enerjisi artar, kendisini daha iyi hisseder ve birey günlük hayatını programlarken temel gereksinimleri arasında egzersize de yer açmış olur. Ancak yapılacak spor ve egzersizlerin düzenli bir şekilde yapılması ve çalışma saatlerinden önce değil sonra yapılmasında yarar vardır. Daha önceden hiç egzersiz yapmamış bir kişi, hareketli hayata geçerken sorun yaşayabilir ancak bu geçiş döneminin ardından kendi bedenindeki değişiklikleri ve bunun önemini kavrayarak egzersizi hayatının bir parçası hâline getirecektir.

Düzenli egzersiz yapmak, kas gücü ve bedensel esnekliğin yanı sıra kalp damar sistemini güçlendirerek dayanıklılığı da artırır.

Düzenli egzersiz yapmak, akıl ve ruh sağlığı açısından da faydalıdır. Düzenli egzersizle kişi gerilimini azaltabilir, günlük baskılardan uzaklaşabilir ve zihnini zinde tutabilir.

Egzersiz yapmak için zaman ya da başka koşullar sebebiyle imkân olmadığı düşünüldüğünde gün içindeki zorunlu hareket egzersize dönüştürülebilir. Özel araç yerine toplu taşıtları tercih etmek, gidilecek yere varmadan bir kaç durak önce inip yola hedefe kadar hızlı bir yürüyüş eklemek, asansöre binmek yerine merdivenleri kullanmak, dans etmek hatta hızlı yürüyüşle alışveriş yapmak dahi hafif formda egzersiz yerine geçebilir.

Belli bir program dâhilinde ve profesyonel yardım almadan egzersiz yapılacaksa bilinmesi gereken bazı kurallar vardır. Daha önce hiç egzersiz yapmamış olanlar, gün aşırı 10 dakika gibi sürelerle başlamalı ve bunu zaman içinde en az 30 dakika olacak şekilde arttırmalıdır. Egzersiz öncesinde yumuşak ve yavaş hareketlerle gerilerek kaslar ısıtılmalıdır. Ani hareketler ve aşırı yüklenme, özellikle daha önceden alışık olmayan bireylerde spor yaralanmalarına sebep olabilir. Bilinçsizce yapılan aşırı egzersiz ise sağlık için hareketsizlik kadar zararlıdır.

Bilinen bir kronik hastalığı olanlar, egzersiz programlarına başlamadan önce kendilerini

izlemekte olan hekime başvurmalıdırlar. Egzersizle birlikte gelen şiddetli göğüs ağrısı ve nefes darlığının kalp hastalığı belirtisi olabileceği bilinmelidir. Açık havada yapılacak sporlar için hava kirliliğinin yoğun olmadığı ortamları seçmek dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli noktadır.

Formu korumak için dikkat edilmesi gereken hususlar:

- Mümkün olduğunca çok hareket ediniz. Günde en az yarım saat yürüyünüz, asansör yerine merdivenleri tercih ediniz.
- Duşla soğuk su masajı uygulayınız; dolaşımı hızlandırır, hücre içi yenilenmeyi hareketlendirir ve yağ eliminasyonunu hızlandırır.
- Çok su içiniz; vücudunuza nem sağlar ve vücudun dayanıklılığını artırır.
- Bol bol derin nefes alınız; stresi yok eder, sakinleştirir, yanma işlemini hızlandırır ve zehirli maddelerin atılmasını kolaylaştırır.
- Doğru, düzenli ve dengeli besleniniz.

Formda kalmak için yapılan sporlar:

- Jogging: Bacak, karın kaslarını çalıştırır.
- Yüzme: Vücuttaki hemen hemen tüm kasları çalıştıran komple bir spordur.
40 dakikalık bir yüzme seansı (kulaç atarak) kolayca netice almanıza yardımcı olacaktır. Kalça ve bacakların sıkılaştırılmasını sağlar.
- Su jimnastiği: Suyun içinde yapılan hareketleri kasları kuvvetlendirirken su masajı da gerçekleşmiş olur.
- Bisiklet: Spor salonunda veya açık havada, bacakları sıkılaştırır ve kaslandırır. Alt karın kaslarını çalıştırır.
- Karate: Bacak ve karın kaslarını çok çalıştırır. Haftada 2 seansla çok çabuk netice almak mümkündür.
- Defans teknikleri: Özellikle karate, dümdüz bir karın için idealdir.
- Tırmanma: Karın kaslarını tam anlamıyla çalıştıran bir spordur.
- Paten: Eğlence ve egzersizin birleştiği bir spordur. Tüm alt grup kasları çalışır ve kalça kaslanır.

Ofis egzersizleri

- **Ayakta bacak hareketleri**



- Ayakta kalça esnetme: Karnınız içerde, sırtınız dik olarak ayakta durunuz. Bacağınızı, kalçanızla aynı hizaya gelinceye kadar yukarı kaldırmınız. 2 saniye pozisyonu koruyup hareketi diğer tarafta tekrarlayınız.

- Bacak kaldırma: Karnınız içerde, sırtınız dik olarak ayakta durunuz. Sol bacağınızı yerden 10-15 cm yükselecek kadar yan tarafa açarak kaldırmınız. 2 saniye pozisyonu koruyup hareketi diğer tarafta tekrarlayınız.

- **Kol hareketleri**



- Kol kaldırma: Karnınız içerde, sırtınız dik olarak sandalyede oturunuz. Su şişesini sağ elinize alınız ve kolunuzu omuz seviyesine kadar kaldırmınız. 2 saniye pozisyonu koruyup hareketi diğer taraftan tekrarlayınız.

- Kol uzatma: Dirseğiniz bükülü olarak su şişesini sağ elinizde tutunuz ve başınızın yukarısına doğru olabildiğince uzatınız. Hareketi diğer tarafta tekrarlayınız.

- Pazu: Su şişesini sağ elinize alınız ve sırtınızı dik, karnınızı içerde tutarak şişeyi omzunuza yaklaştırınız. Hareketi diğer taraftan tekrarlayınız.

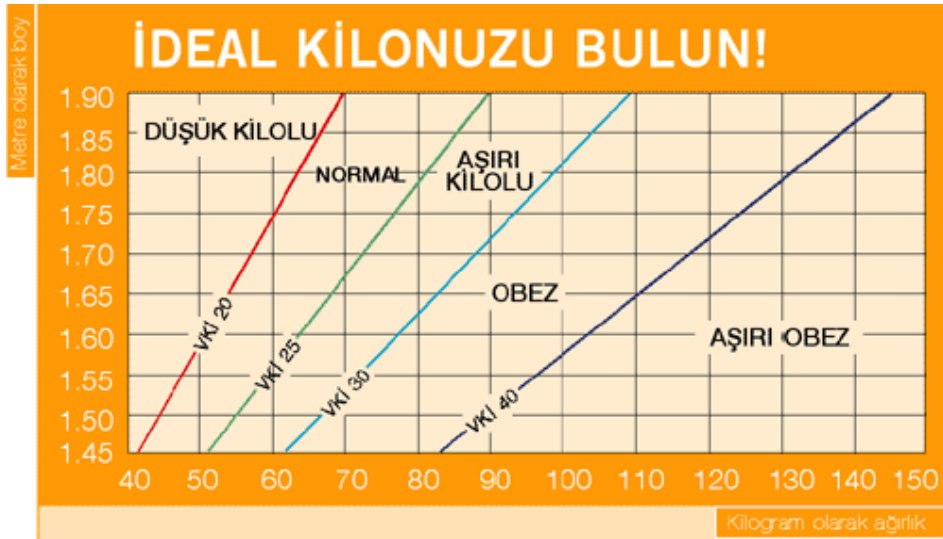
- Karın hareketleri açılma: Sandalyenin ucuna oturup kollarınızı ileri doğru uzatınız. Sırtınızı dik tutarak karın kaslarınızı kasınız ve yavaşça gövdenizi sandalyenin arkalığına doğru yaklaştırınız. 2-3 saniye pozisyonu koruyup hareketi tekrarlayınız.

- Kapanma: Dik oturup kollarınızı göğsünüzün üzerinde çapraz olarak kavuşturunuz. Karın kaslarınızı kasıp karnınızı içeri çekerek omuzlarınızı kalçalarınıza doğru alçaltınız. 2 saniye pozisyonu koruyup hareketi tekrarlayınız.



Formunuzu daima koruyunuz.

- Bu faaliyeti evinizde her gün yapınız.
- Yeterli besleniniz ve düzenli egzersiz yapınız.
- Boy ve kilo oranına dikkat ediniz.
- Bakımlı olmayı alışkanlık hâline getiriniz.



Vücut kitle indeksi: VKİ hesaplaması

Kilonuzu boyunuzla eşleştirdiğiniz noktada bulduğunuz VKİ değeri:

20'nin altında ise: Biraz kilo almanız sizin için yararlıdır.

25 – 25 arasında ise: Kilonuz sağlıklı aralıktadır.

25 – 30 arasında ise: Aşırı kilolu kategorisindesiniz. Biraz kilo vermeniz sağlığınız için yararlı olacaktır.

30 – 40 arasında ise: Obez kategorisindesiniz. Kilo vermek için bir diyetisyene başvurmanız gerekiyor.