

## Kilo Vermenize Yardımcı Olur

Kilo, harcanan ve alınan enerji arasında kurulan bir dengedir. Harcanan enerji alınan enerjiden daha fazla olduğunda kilo veririz. Bazen "Ne kadar az yersem o kadar iyi, zaten sabahları acık-mıyorum" diye düşünerek, kahvaltıyı atlarız. Fakat kahvaltıyı atlayanların gün içerisinde fiziksel aktiviteleri daha düşük olur ve enerji harcaması oldukça azalır. Harcadığımız enerji azaldıkça da kilo vermek zorlaşır.



## Güne Mutlu ve Keyifli Başlamanızı Sağlar

Bence kahvaltı günün en önemli öğünü olmasının yanında en keyifli öğünü aynı zamanda. Kahvaltı yapmak sadece sağlığınıza katkıda bulunmaz aynı zamanda sizi mutlu kılar. Deneyin :)

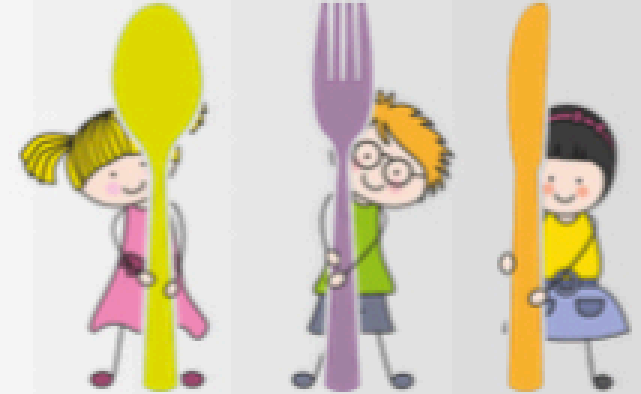
## Yüksek Başarı Oranı

Kahvaltı eden çocukların karmaşık problemleri daha kolay çözdükleri, daha neşeli oldukları, daha seyrek hastalandıkları ve okula devam oranlarının yüksek olduğu görülüyor. Kahvaltı etmeden okula gitmek, okul başarısını da düşürüyor.



*Kahvaltı yapmayı daha eğlenceli hale getirmek için, ekmekleri değişik şekillerde kesebilir, kahvaltı tabağınıza güler yüz yapabilir veya güzel bir müzik eşliğinde güne başlangıç yapabilirsiniz. Öğrenci olmak hayatın tadını çıkarmanıza engel değil !*

# KAHVALTI YAPMANIN ÖNEMİ



YOZGAT  
REHBERLİK VE ARASTIRMA  
MERKEZİ  
1986

Adres: Tekke Mh. Altay Sk. No 38 Cumhuriyet Ortaokulu Yanı  
Telefon: (354) 212 11 00  
Eposta: 208394@meb.k12.tr

## KAHVALTI NEDEN ÖNEMLİ

7

Bütün gece yavaşlayan ve kendini yenileyen insan metabolizması sabah kalktığında yeniden günlük ritmini yakalayabilmek için büyük bir enerjiye ihtiyaç duyar ve gece düşen kan şekerinin dengelenmesi gerekir.



Beslenme uzmanları kalktıktan sonra en geç iki saat içerisinde kahvaltı yapılmasını öneriyorlar. Böylece vücudunuz için gerekli olan enerjiyi elde edebilirsiniz.

Öğrenciler olarak kahvaltıya 'düşman' gözüyle bakanlar var aramızda. Ama bu telefonu %100 şarj etmek yerine sürekli %5'te kullanmak gibidir. Kahvaltı gün boyunca öğreneceklerin için beynine yakıt sağlar.



### KAHVALTIDA TÜKETİLMESİ GEREKEN BESİNLER

Kalsiyum kaynağı olan süt ve süt ürünlerinden peynir, tereyağı gibi besinler tüketilmelidir. Mevsim sebzeleri çiğ olarak tüketilebilir. Domates, biber, salatalık bol bol tüketilmelidir. Ayrıca protein kaynağı olan yumurta da kahvaltının olmazsa olmazıdır.

Kahvaltı başlığı altında poğaça, börek gibi bol kalorili yiyeceklerden uzak durulmalıdır.

## İŞTE KAHVALTININ FAYDALARI !

### Kahvaltı Konsantrasyonu Artırır

Kahvaltı etmek beyin için gerekli enerjiyi sağlayarak, öğrenmeyi geliştirir. Son araştırmalar kahvaltı yapmayan insanlarda dikkat dağınıklığı olduğunu ortaya koymuştur.

### Enerji Verir

Kahvaltı etmeyen kişiler yorgunluk, güçsüzlük, konsantrasyon bozukluğu, kan şekeri düşüklüğü, gün boyu uykusuzluk ve hatta özgüven eksikliği yaşarken, kahvaltı edenler daha enerjik olur.

