

## ZAFER ÖZEL EĞİTİM UYGULAMA OKULU III. KADEME MÜDÜRLÜĞÜ ÇALIŞMA RAPORU

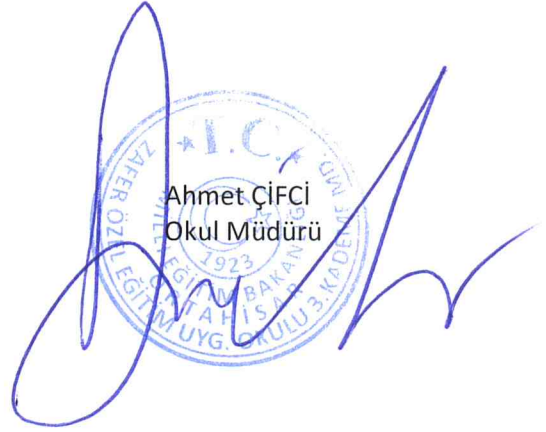
ÇALIŞMANIN YAPILDIĞI TARİH:28.10.2022

### ÇALIŞMA KONUSU:

- Obezite
- Yeterli ve Dengeli Beslenme ,
- Aşırı Tuz Tüketilmesinin Azaltılması,
- Fiziksel Aktivite
- MEME KANSERİ FARKINDALIK EĞİTİMİ

2022-2023 Eğitim Öğretim yılının EKİM ayında İl Sağlık Müdürlüğünden gelen eğitim hemşiresi NESLİHAN KALAY tarafından tüm okul velilerine yönelik Obezite, Yeterli ve Dengeli Beslenme ,Aşırı Tuz Tüketilmesinin Azaltılması, Meme Kanseri hakkında eğitim verilerek farkındalık kazandırılmıştır.

  
Merve Melek ALKAN  
Okul Hemşiresi

  
Ahmet ÇİFCİ  
Okul Müdürü



**Beslenme**; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması ve üretken olmak için besinlerin vücutta kullanılmasıdır

### Yeterli ve dengeli beslenme

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır











































## Beslenme nedir?

**Beslenme;** yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması ve üretken olmak için besinlerin vücutta kullanılmasıdır

## Yeterli ve dengeli beslenme

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan **enerji ve besin öğelerinin** her birinin **yeterli miktarlarda alınması** ve vücutta **uygun şekilde kullanılmasıdır**









