



Dünya Çocuk
Akademisi
Ağaoğlu Maslak 1453

Bilgi Paylaşımı



BİZ KOÇAMAN BİR AİLEYİZ...



#zorluklarberaberasilir

#oncemoral

#guzelruhhali

#onceinsan

#COCUGUNGUCU

#OGRENMENIN GUCU

#OGRETMENINVARLIGI

#EGITIMOLMADANASLA

Bu bir Dünya Çocuk Akademisi yayınıdır.
Her hakkı Dünya Çocuk Akademisi Maslak'a aittir.
©Dünya Çocuk Akademisi

EVDEMİSİNİZ? BİZ YOLA ÇIKTIK GELİYORUZ BİLE

Anca beraber... Kanca beraber...
Hayat da aşılmayacak zorluk yoktur...
Sadece, bazıları daha çok zaman alır.

Eskiden, analarımız, babalarımız, nineler, teyzeler, halalar, "Allah sağlık versin evladım" diye uğurlarlardı bizleri...
Şimdilerde, "Allah sana, akıl, ruh ve vücut sağlığı versin" diyoruz kalbimizle...

Bugünleri kolay aşmak için, inancımız. neşemiz %120 olabilmeli.
Negatifliğe hiç yer yok ki...

Gerekli tedbirleri alıp, uyarıları, uygulamaları hayatımıza kattıktan sonra, artık;
GÜLÜMSEME, EĞLENME, PSİKOLOJİMİZİN TAVAN YAPMA ZAMANI...

Yaş guruplarımızın, Türkçe ve İngilizce; "EVDE EĞLENCE" kitapları baskıya giriyor az sonra...

YOUTUBE kanalımız bu CUMARTESİ sizlerle...

Bir dolu sürprizde yolda...

Bizleri okulumuzda, güldüren, eğlendiren, düşündüren minik yavrularımızı,
değerli aileleri de olsa, bizziz bırakamazdık...

Kıskanırız sonra...
Alıştık artık, onların civil civil haline...

Çantalarınız Cuma akşamüstü hazır olacak, "okul resepsiyonundan almayı tercih eden" velilerimiz için...

Kargoyu tercih eden velilerimizin
çantalarıda, Cuma öğlen yola çıkacak
adreslerine...

Cumartesi Youtube akışının bilgisine de
buradan ulaşabileceksiniz...

HASRET BİTİYOR...
BERABERCE EĞLENMEK İÇİN...

Kalın saygı ile, sevgi ile,



Evde Neşe ile,

Belki de 2.Dünya savaşından bu yana dünyamız da ilk defa böylesine büyük bir global, toplumsal, tehlikeli bir salgınının sıkıntılarını yaşıyoruz. Her an kulağımız haberlerde, TV, radyo programlarında, corona-19 virüsü ile nasıl mücadele ederiz nasıl daha etkin tedaviler alabiliriz bilgisi arayışı içerisindeyiz. İhtiyaç olmadığı sürece 'evden dışarıya çıkmama' uyarısını ciddiyetle dikkate alıyoruz. İnsan beyni var olan tehlikelerden korunmaya ve hayatta kalmaya programlıdır. Tehlike arz eden durumlardan vücudumuzun salgıladığı hormonlardan biri olan adrenalini hayata tutunabilmek adına vücudumuzda görevini yerine getirmektedir.

Özellikle bu tür salgının, hayati tehlikenin uzun süreli olduğu durumlar da, beden ve zihin sürekli gergin ve tetiktedir.

Bu hem "Bağışıklık Sistemimizi", hem de "Psikolojik Duyarlılığımızı" olumsuz yönde etkileyebilir.

O zaman, hiç unutmamalıyız ki tehlikenin sürdüğü durumlarda, soğukkanlılığımızı korumak ve ruh sağlığımızı dengede tutabilmek en az fiziksel sağlığımız kadar önem teşkil eder.

Durumu dikkate almalıyız,

Tedbir(ler) almalıyız,

Ama bilinçli, sakinlikle, inanarak, korunarak...

Yaşadığımız bu zor günlerde, panik ve korku virüs gibi bulaşıcı bir duygudur. O negatif duyguları, çocuklarımız da hissederek, minik dünyalarında bir gerginliğe, tramvaya dönüştürebilirler.

Çocuklarımızın da bu süreçte virüs salgını hakkında soruları olacaktır. Çok doğal olarak. Cevaplarınızı hiç kaçmadan, kaçınmadan kısa, basit ve somut cümleler ile cevaplamanızı öneririz.

Ve hepimiz çok iyi biliyoruz ki bu çağın çocuklarının, çocuklarımızın Eşsiz Bir Hayal Güçleri var.

Onların sorularını cevaplamamak onların iç dünyalarında arayışlara yönlendirecek ve belki de bambaşka boyutlara sürükleyebilecektir. Biz günlük rutinlerimizi fazla değiştirmeden yaşarsak, onların daha çok alıştıkları düzenin doğallığının dışına çıkmamış oluruz.



Yemek yediğimiz, yatıp, kalktığımız saatlerin normal yaşantımızdan farklı olmaması onları daha da rahatlatacaktır. "Bir tehlike yok , gülüp oynayıp, gidiyoruz ve ne güzel bir çok aile bireyimde benimle beraber" modun da olup rahatlayacaklardır.

EVİN NEŞESİ,

Bu mecburi, ev halini en eğlenceli hale dönüştürmek siz anne, babaların, tüm Ailelerimizin elinde.

Daha önce zaman bulamadığınız "Aile Oyunlarına" zaman ayırabilmek büyük keyif değil mi?

Bu konuda "Dünya Çocuk Akademisi Maslak" olarak evlerinizin misafir odalarına konuk olmak istiyoruz.

Sevgili öğretmenlerimiz, sevgili öğrencilerine ve sizlere hep beraber hoşça zaman geçirebileceğiniz "Evde Eğlence" Türkçe/İngilizce kitaplarını hazırladılar. Telefon ve tableten ziyade çocuklarımızın alıştıkları ortamı sürdürebilecekleri, "Dünya Çocuk Akademisi" Youtube kanalımızda, zaman akışımızı, drama saatlerimizi, sohbet süreçlerini, evde spor etkinliklerimizi hatta diyetisyenimiz Sevgili Gizem Karakılıç'ın, bağışıklık sistemine destek olacak yiyeceklerden tutun, sizleri çocuklarımız ile mutfakta hoşça beraber üretecek menülere kadar eğlendirecek etkinlik videolarını bulabileceksiniz.

Bu vesile ile sağlık, hijyen sohbetleri yaparak bulmacalar çözecek minik asistanlara kavuşmuş oluyorsunuz.

Sevgili Hocamız Murat Didin'in deyimi ile, "Bundan iyisi Malatya da kayısı" Önemli olan bu zor günlerin, zorluğunu yenerken, birbirimize daha önce veremediğimiz zamanı vermek, aktiviteleri beraber yapabilmenin gülüp eğlenmenin MUTLULUĞUNU PAYLAŞABİLMEK...

Psikolojik olarak dayanıklı olduğumuz sürece, dengeli beslenme ile daha da yukarılara çıkacak olan "bağışıklık sistemimiz" bize tüm zorlukları, BERABERCE AŞMA GÜCÜ VERECEKTİR.

AYŞEN BOZDOĞAN

Uzman Klinik Psikolog
Dünya Çocuk Akademisi



SOSYAL İZOLASYON DÖNEMİNDE NASIL BESLENELİM?

Herkese selam, ben Diyetisyen Gizem. Gündemimizde olan Koronavirüs nedeniyle vaktimizin çoğunu evde geçiriyor olduk. Bu dönemi ev hapsi olarak değil de kendimize ve ailemize ayırdığımız kişisel zaman olarak düşünmeliyiz. Ancak bu durumun tatil olmadığına da altını çizmekte fayda var. Evde kalarak kendimizi ve sevdiğimizleri koruyoruz aslında. Peki evden geçirdiğimiz bu "sosyal izolasyon" döneminde nasıl beslenmeliyiz? **Bağışıklığımızı arttıracak hangi besinleri tercih etmeliyiz?**

Bağışıklık sistemi söz konusu olduğunda ön plana çıkan öğeler A, C, E vitaminleri ile çinko, selenyum mineralleri oluyor.

- A vitamini: Balık, yumurta sarısı, peynir, kurubaklagiller veya beta-karoten formunda sarı ve havuç, kabak gibi turuncu sebzelerde bulunuyor.
- C vitamini: Bağışıklığımız için belki de en önemlisi C vitamini. turuncgiller, ıspanak, pazı, karnabahar, brokoli, limon, kivi, biber, brokoli, maydanoz gibi besinlerde bulunuyor
- E vitamini; Ceviz, fındık, badem, kaju, ay çekirdeği, fıstık, bitkisel yağlar.
- Çinko: Kuruyemişler, deniz canlıları gibi besinlerde bulunuyor.
- Selenyum: yumurta, tavuk, hindi, balık, kuruyemişler, kabak çekirdeği, mantar gibi besinlerde bulunuyor!!Selenyum pişirme esnasında %50 kaybolur. Düşük ph pişirilmelidir. Fırında pişirme yöntemi en sağlıklı olacaktır.
- Antioksidandan zengin mor ve kırmızı meyvelerin tüketimini arttırmalıyız. Kırmızı meyveler likopen, turuncu meyveler karoten içeriği yüksek besinlerdir. Kırmızı meyveler; dut, ahududu, yabanmersini, böğürtlen, kırmızı üzüm, siyah üzüm, çilek, kızılcık, vişne..
- Yine güçlü antioksidan kaynaklarından alisin içeriği yüksek sarımsak, brokoli gibi sülfürlü yiyecekleri tüketmeliyiz.
- Yeşil yapraklı sebze tüketimini arttırın ve bu sebzelerle beraber C vitamini kaynaklarıyla beraber alırsanız deimirin vücuttaki emilimini arttırırsınız.
- Omega-3 yağ asitleri de yine immün sisteminin en güçlü destek kuvvetlerinden biridir. Omega kaynakları; zeytinyağı susam yağı, balık, balık yağı, ceviz, badem, chia, keten tohumu.



- Günde 1 yumurta, derisiz tavuk yağsız kırmızı et, balık, kurubaklagilleri mutlaka tüketelim.
- Probiyotik besinler; turşu, kefir, boza, tarhana, çiğ sucuk, yoğurt, ayran, şalgam suyu, peynir. Bağışıklığımızı arttırmak ve bağırsak sağlığımızı güçlendirmek için günde 2-3 porsiyon süt ve süt ürünlerini tüketelim. Gerekirse probiyotikli süt ve probiyotikli yoğurtları tercih edelim.
- 2 litreye kadar su tüketimini ihmal etmeyin.
- Günde 2 kupa bitki çaylarından ıhlamur, adaçayı, yeşilçay, kuşburnu içmeye çalışın.
- Anti inflamatuvar yiyeceklerden olan zerdeçal ve zencefili soframızdan eksik etmeyelim.
- Yemeklerimize zerdeçalın emilimi arttırmak için etkin maddesi piperin olan karabiber ile ekleyebiliriz.
- Düzenli uyku: Gece uykunuzdan taviz vermemelisiniz. Geceleri 7-8 saat uyku almanız, bağışıklık sisteminizin güçlü kalmasında çok önemli bir role sahiptir. Gün içinde dinlenmeyi seviyorsanız bu dinlenmeleri yarım saat civarında tutabilirsiniz.

Sizin için hazırlaması kolay ve şifa kaynağı olabilecek güzel tarif önerileri hazırladım.



TARİF 1

1 tatlı kaşığı zencefil, 1 tutam karabiber, 1 tatlı kaşığı bal, yarım limon suyunu yarım bardak ılık suya karıştırıp içebilirsiniz.

TARİF 2

Ananaslı Tarçınlı Smoothie

Yarım ananas
Yarım elma
1 çay kaşığı toz tarçın
1 yemek kaşığı bal
Yarım kase light yoğurt

Hepsini blenderda bızzlatıp içiyoruz :)
Herkese sağlıklı günler dilerim...

GİZEM KARAKILIÇ

Uzman Diyetisyen
Dünya Çocuk Akademisi



Sizler ile olmaktan, DCA Maslak Eğitim, Öğretim ve Eğlence Programının bir parçası olmaktan büyük mutluluk duyuyorum.

Her ay, bir kaç kere Dünya Çocuk Akademisi Veli uygulamamızda sizlerle buluşacağız. Çocuklarımıza daha sağlıklı, daha keyifli menüler hazırlayıp beraber aileleriyle yiyebilmek için.

Sizlerle de her ay, "mutfağınıza misafir geliyorum" programı ile bir gün okulda buluşup, tüm sorularınıza, önerilerinize daha yakın olacağım. Corona 1-2 metre mesafesi kalkar kalkmaz ;-)) Biz yeterki yediklerimize, çocuklarımızın gıdalarına, geleceğimiz için çok önemli olan hijyen bilgilerine sahip olalım, sahip olalım, miniklerimize öğretelim.

Beni biraz daha tanımak isterseniz ...

Merhaba ben Diyetisyen Gizem Karakılıç. Yeditepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünden yüksek onur derecesiyle geçen sene mezun oldum. Aynı zamanda gastronomi ve mutfak sanatları bölümü ile çift ana dalım bulunmaktadır.

4. Sınıfta özel kliniklerde, hastanelerde, tıp merkezlerinde ve toplum sağlığı merkezlerinde gönüllü ve zorunlu stajlar yaptım. İstanbul üniversitesi çapa tıp fakültesi hastanesinde çocuk, diyabet, obezite ve mutfak kliniklerinde stajımı tamamladım. Yeditepe üniversitesi hastanesinde ana çocuk beslenmesi, hastalıklarda beslenme, enteral ve parenteral nütrisyon, sporcu beslenmesi, bariatrik beslenme, toplu beslenme sistemleri, zayıflama ve kilo alma konuları üzerinde stajlarımı tamamladım.

Öğrenim hayatım boyunca birçok kongre ve kurs programlarına katılıp kendimi geliştirdim. Yeditepe sağlık kulübü, türkiye diyetisyenler derneği, klinik enteral parenteral nütrisyon derneği, kanser savaşçıları derneği gibi birçok dernekte de üyeliğim bulunmaktadır.

Anne çocuk, adölesan ve infant beslenmesi, klinik nütrisyon, bariatrik beslenme, kilo kontrolü ve hastalıklarda beslenme alanlarında yüzyüze ve online olarak beslenme ve diyet danışmanlığı hizmeti vermekteyim. Kurumsal beslenme danışmanlığı da yaparak kurumlara sağlıklı menüler hazırlamaktayım.

Sağlıklı beslenmeye fit tarifler üzerine çalışma guruplarımızı ve eğitim desteklerimizi okulumuz açıldıktan sonra sizlerle paylaşmak için can atıyorum...

DCA çocuk menüsünde yazılı olan, Sabır, Anlayış, Kabul ve Empati ile bugünler geçtikten sonra tabii ki. Hepinize eğlenceli aile mutfak günleri diliyorum.





MART AYI YEMEK LİSTESİ

	ÖĞLE					İKİNDİ
	09-13 Mart	16-20 Mart	23-27 Mart	30-31 Mart		
PAZARTESİ	Süt, Peynirli Omlet, Zeytin Ezmesi, Çilek Reçeli (400 Kcal, 18 gr Protein)	Tarhana Çorbası, Fırın Köfte, Fırında Elma Dilim Patates, Ayrın (650 Kcal, 18 gr Protein)	Kremalı Mantar Çorbası, Ispanak, Yoğurt (415 Kcal, 14 gr Protein)	Fırın Köfte, Fırın Patates, Kinoa Salata (630 Kcal, 30 gr Protein)	Fırın Köfte, Peynirli Makarna, Zeytinyağı Barbunya, Komposto (950 Kcal, 45 gr Protein)	Süt, Ev Yapımı Meyveli Kek, Meyve (270 Kcal, 3 gr Protein)
SALI	Taze Sıklanmış Portakal Suyu, Haşlanmış Yumurta, Beyaz Peynir, Tahin -Pekmez (440 Kcal, 12 gr Protein)	Etli Kuru Fasulye, Sebze Bulgur Pilavı, Yoğurt, Söğüş Salata (450 Kcal, 19 gr Protein)	Tavuk Sote- Etli Biber Dolma, Yoğurt, Söğüş Salata (550 Kcal, 40 gr Protein)	Sebzeli Çorbası, Fasulye, Fırın Makarna, Yoğurt (815 Kcal, 43 gr Protein)	Kremalı Mantar Çorbası, Çıtır Balık, Kuskus, Yeşil Salata (950 Kcal, 50 gr Protein)	İhlamur, Ev Yapımı Kurabiye, Meyve (300 Kcal, 2 gr Protein)
ÇARŞAMBA	Kış Çayı, Kaşar Peynirli, Patatesli Yumurta, Havuç Dilimleri, Bal (350 Kcal, 15 gr Protein)	Ezogelin Çorbası, Manti, Yoğurt, Komposto (575 Kcal, 18 gr Protein)	Çıtır Balık, Cevizli Erişte, Yeşil Salata (800 Kcal, 50 gr Protein)	Etli Nohut, Bulgur Pilavı, Ayrın, Yeşil Salata (550 Kcal, 32 gr Protein)		Kış Çayı, Ispanaklı Börek, Meyve (310 Kcal, 10 gr Protein)
PERŞEMBE	Süt, Haşlanmış Yumurta, Simit, Krem Peynir, Zeytin Ezmesi (500 Kcal, 22 gr Protein)	Kırmızı Mercimek Çorbası, Karnabahar Köfte, Kıymalı Makarna, Cacık (560 Kcal, 28 gr Protein)	Kremalı Brokoli Çorbası, Kıymalı Patates Yemeği, Pirinç Pilavı, Ayrın (650 Kcal, 21 gr Protein)	Yayla Çorbası, Sulu Köfte, Cevizli Erişte, Ayrın (730 Kcal, 27 gr Protein)		Meyveli Kefir, Ev Yapımı Kurabiye, Meyve (400 Kcal, 8 gr Protein)
CUMA	İhlamur, Haşlanmış Yumurta, Kaşar peynirli Tost, Hindi Füme (350 Kcal, 18 gr Protein)	Yeşil Mercimek, Cevizli Kuskus, Ayrın, Havuç Salatası (600 Kcal, 26 gr Protein)	Şehriye Çorbası, Kıymalı Patlıcan Oturtma, Ayrın, Havuç Salatası (430 Kcal, 21 gr Protein)	Domates Çorbası, Karnabahar Köfte, Kıymalı Makarna, Komposto (450 Kcal, 18 gr Protein)		Sütlaç, Meyve (240 Kcal, 5 gr Protein)

www.dcamaslak.com

@dcamaslak



Dünya Çocuk Akademisi

