



HAFTALIK VELİ BÜLTENİ - 30 EYLÜL 2016

İçindekiler

- DEĞERLİ VELİLERİMİZ.....1
- OKULA GİRİŞ ÇIKIŞ DÜZENİMİZ HAKKINDA GÜVENLİK ÖNLEMLERİMİZ ...2
- EĞİTİMDE İZLERİMİZ - LANGUAGE ACQUISITION 2016-17 MYP Bulletin 12
- OKUL AİLE BİRLİĞİ (OAB) YÖNETİM KURULU BAŞKANLIĞINDAN DUYURU - OAB OLAĞAN GENEL KURUL TOPLANTI DAVETİ.....4
- HAFTA İÇİ ETKİNLİKLERİMİZ VE SAATLERİ4
- HAFTASONU KURSLARIMIZ4
- EKİM AYI ETKİNLİK TAKVİMİMİZ.....5
- SANAT ETKİNLİKLERİMİZ - SERGİ DUYURUSU5
- BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ ETKİNLİĞİ - MAKER HAREKETİNİN TAKİPÇİLERİYİZ - 2.STEM & MAKERS ÖĞRETMENLER KONFERANSI5
- SOSYAL DUYARLILIK ÇALIŞMALARIMIZ...5
- EKO-OKUL ÇALIŞMALARIMIZ.....6

DEĞERLİ VELİLERİMİZ

- 2016-2017 Öğretim Yılı zaman çizelgemiz için lütfen [TIKLAYINIZ.](#)
- 2016-2017 Öğretim Yılı süresince okul ve tatil günlerini gösteren iş günü takvimimizi lütfen [İNCELEYİNİZ.](#)
- I.Dönem sınav takvimimiz için lütfen [TIKLAYINIZ.](#)
- 2018 Eylül ayından itibaren Lise'ye geçişte 8.sınıf öğrencilerimize Akademik Başarı ortalamalarına göre verilen burs oranları Okullararası Yönetim Kurulunda Sayın Rektörümüzün onayı ile değişmiştir. Yeni düzenlemeye göre bu yıl 7.sınıfta öğrenim gören öğrencilerimiz için; Özel Bilkent Lisesine girişte;
 - 1.öğrenciye %100
 - 2.öğrenciye %90
 - 3.öğrenciye %80
 - 4.öğrenciye %70
 - 5.öğrenciye %60
 - 6-10.öğrenciye %50
 - 11-15.öğrenciye %20
 - 16-20.öğrenciye %10 eğitim bursu verilecektir.Bu yıl 6.sınıfı tamamlayıp 7.sınıfa geçen öğrencilerimiz bu uygulamaya tabi olacaklardır.
- Okulumuz santralinden sizler için önemli olduğunu düşündüğümüz aşağıdaki dahili numaralara başına 290 getirerek direkt ulaşabilirsiniz;
Santral numaramız – 290 54 40
 - Ana Okulu ve 1.Sınıf Yönetim Sekreterimiz Sn.Hande Kunter Kallioğlu – 8333
 - 2 – 4. Sınıf Yönetim Sekreterimiz Sn.Yasemin Cömert – 8344
 - 5 – 8. Sınıf Yönetim Sekreterimiz Sn.Burçin Erzurumlu – 8355
 - Ortaokul Yönetim Sekreterimiz Sn.Türkan Makinacı – 8322
 - Personel Müdürü Sn.Hande Baltacı – 8337
 - Muhasebe Müdürü Sn.Yaşar Seldüz - 8327
 - Ana Okulu Güvenlik Görevlisi Sn.İsmail Çilingir – 8372
 - İlkokul Güvenlik Görevlisi Sn.Orhan Sal – 8311
 - Ortaokul Güvenlik Sn.Halis Sancak - 8366
 - Köker Turizm Ofisi Sn.Evren Özbayraktar - 8377
 - Bina Sorumlumuz Sn.Murat Bezen - 8326

Sizlerden;

- 2016-2017 Öğretim Yılı Araç Etiketinizi en geç 30 Eylül.2016'ya kadar Güvenlik Görevlisi Sayın Orhan Sal'dan temin etmenizi,
- Eğitim ve Öğretimimizin devam ettiği 08:30-16:10 saatleri arasında okul binamızda acil durumlar dışında bulunmamanızı,
- Öğrencimizin özel sağlık sorunları hakkında Okul Hemşiremizi bilgilendirmenizi,
- Öğrenci Belgesi için bir gün önceden Okul Sekreterliği'ni bilgilendirip, ertesi gün belgenizi Danışma Görevlimiz Sayın Orhan Sal'ın masasından teslim almanızı,
- Öğrencimizin zamanında okulda olması için azami özeni göstermenizi, okul servisini bekletmemenizi,
- Eğer öğrenci servis kullanmayacak ise önceden servis yetkilisini bilgilendirmenizi,
- Öğrencinin kendi servisinden başka servislere binmesine izin verilmeyeceğini, bu nedenle istekte bulunmamanızı,

- Okul çalışanlarımız ile sorun yaşadığınızda doğrudan muhatap olmayıp, bizleri bilgilendirmenizi,
- Sizler için her Cuma günü hazırladığımız Haftalık Bültenimizi ve günlük iletilerinizi mutlaka okumanızı rica eder, desteğiniz ve anlayışınız için çok teşekkür ederiz.

Saygılarımızla
Ortaokul Yönetimi

OKULA GİRİŞ ÇIKIŞ DÜZENİMİZ HAKKINDA GÜVENLİK ÖNLEMLERİMİZ

Sayın Veli,

2016-2017 Eğitim Öğretim Yılında okulumuzun daha güvenli olabilmesi için bazı uygulamalarımızda değişiklikler yapılmıştır. Bu değişiklikleri sizlerle paylaşmak istiyoruz.

- 1) Çocuklarınızı sabah okula getirirken ve okul çıkışında alırken binanın ana giriş kapısına kadar eşlik edebilirsiniz. Ortaokulun giriş kapısından (E Blok girişi) sınıfa gidene kadar öğrencimizin yanında birinin eşlik etmesine izin verilmeyecektir.
- 2) Her sabah ortaokul, ilkokul ve okul öncesi kapıları 8.30'a kadar açık olacak ve bu saatten sonra sadece Güvenlik Görevlimiz Sn. Orhan Sal'ın bulunduğu ilkokul ana giriş kapısı açık olacaktır.
- 3) Okul tarafından hazırlanmasını istediğiniz belgeler olursa (öğrenci belgesi gibi) **bir gün önceden** bölüm sekreterliklerine elektronik posta göndermeniz yeterli olacaktır. Hazırlanmasını beklediğiniz belgeyi bir gün sonra ilkokul ana giriş kapısındaki (Güvenlik Görevlimiz Sn. Orhan Sal'ın bulunduğu kapı) evrak kutusundan alabilirsiniz.
- 4) Gün içinde izin almanız gereken durumlarda ortaokul sekreterliğini önceden bilgilendirmeniz veya öğrencinin ortaokul sekreterliğine gelerek izin kağıdı alması gerekmektedir. İzinli olarak okuldan ayrılış zamanı teneffüs ya da öğle arasındadır. **Ders sırasında ders akışını bozmamak için çıkış yapılmayacaktır.** Çocuğunuzu okuldan almak için geldiğinizde Güvenlik Görevlimiz Sn. Orhan Sal'ın bulunduğu ilkokul ana giriş kapısında bekleyebilirsiniz. Öğrencimiz buraya gelecektir.
- 5) Rapor, ya da doldurmanızı beklediğimiz belgeleri öğrencimiz kanalıyla ortaokul sekreterliğine iletebilirsiniz.
- 6) Tüm bireysel veli görüşmeleri 3 Ekim tarihinden sonra okul giriş katındaki veli görüşme odasında yapılacaktır.
- 7) Velilerle çok amaçlı salon ya da başka bir alanda yapılacak olan etkinliklerde katılımcı listesi güvenlik görevlilerimize iletilecek ve geçiş kontrolü yapıldıktan sonra okula giriş yapılabilecektir.
- 8) Hafta içi akşam ve hafta sonu kurslarına katılan öğrencilerin çalışma sürelerinde velilerimiz okul içinde bekleme yapmayacaktır. Öğrencimizi etkinlik saatinin bitiminde okul bahçesinden alabilirsiniz.
- 9) 16.10'da tüm öğrencilerimiz okuldan çıkış yapacaktır. Okul bahçesinde velilerimiz ve öğrencilerimiz bekleme yapmayacaktır.
- 10) Kıyafet, kitap ve servis ile ilgili hizmetler için ihtiyaçlarınızı web sayfamızda paylaştığımız
Kıyafet Satış Sn. Arzu Ünal 0535 349 03 04
Kitap Satış Sn. Hamza Çakmak 0532 202 96 03
Servis Köker Turizm Sn. Evren Özbayraktar 0535 542 46 43
yoluyla iletebilirsiniz. Sizin okula gelmenize gerek kalmadan sorunları çözebilirsiniz. Eğer mutlaka okula gelmenizi gerektiren bir durum söz konusu ise Cumartesi günü ilkokul ana giriş kapısını (güvenlik görevlimiz Sn. Orhan Sal'ın bulunduğu kapı) kullanarak işlemleri yapabilirsiniz. Alışveriş sonrası Sn. Orhan Sal'a bilgi vererek çıkabilirsiniz.
- 11) Okul güvenlik görevlilerimiz okul yönetiminin aldığı kararları uygulamakla yükümlüdürler. Bu nedenle uyarılarını dikkate almanızı önemle rica ediyoruz.

Okulumuzda güvenlik tedbirleri doğrultusunda planlanan kuralların uygulanması için vereceğiniz destek ve anlayışınız için teşekkür ediyoruz.

ORTAOKUL YÖNETİMİ

EĞİTİMDE İZLERİMİZ - LANGUAGE ACQUISITION 2016-17 MYP Bulletin 1

Dear parents,

We are happy to inform you that the Foreign Languages Department have started the new academic year with working on IB Learner Profiles as well as the 1st Unit of Inquiry in Grades 5 – 6, fun activities in Grade 7 as well as a direct immersion into content in Grade 8. During the 1st week of school (September, 19 – 23) we aimed at reminding our students what attributes are common to all IB learners and how they apply to students in Bilkent Middle School. The students of Grades 5 – 6 have also got acquainted with their Statements of Inquiry as well as some factual questions to ensure a deeper understanding of the themes.

The English Language Acquisition Grade 5

Students and teachers discussed the 10 learner profiles by looking at class posters, watched short videos about each profile, learned some body language signs that represent each of the profiles and matched groups of images to the correct profiles. Finally, students were asked to choose the profile they think best represents themselves individually and they designed a t-shirt with their name, strongest learner profile and an image that represents what that profile means to them.



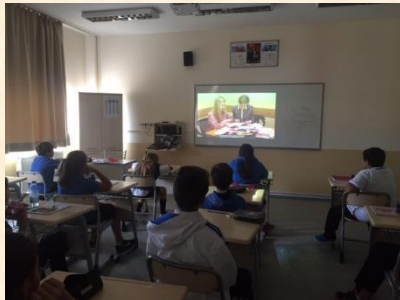
In some classes, Grade 5 students also showed their thinking and reflective skills by setting their goals for the term and drawing them to be displayed in class as an element of motivation and sang the IB Learner Profile song.

Video link for the song: <https://youtu.be/fAgGsrFTSn4>



The English Language Acquisition Grade 6

Grade 6 students also worked well to remember the IB Learner Profile. They watched different videos to remember the attributes, engaged in various activities and competitions to gain a better understanding of the IB pedagogical philosophy and expressed their ideas through a t-shirt design activity.



At the end of the week, students also got acquainted with their 1st Statement of Inquiry:

‘Word choice for different purposes can often impact our communication and social life’.

Students discussed their understanding of word choice and its connection to communication at school.



The English Language Acquisition Grade 7

Grade 7 students started their new academic year with fun activities aimed at getting to know their new group members as well as their teachers. They also got to know IB Learner Profiles and what it means to be an IB student at an international school.



The English Language Acquisition Grade 8

Due to unique curriculum requirements in Grade 8, our students started their academic year with discussing course requirements as well as factors that will help them succeed in state examinations. meaningful and engaging, students are

now offered a partial integration of TEOG requirements, objectives, lexical and structural elements into their Fiction/Non-fiction courses.

Reminders

We kindly request that parents follow their students both on Moodle as well as by means of the School Messaging System and contact Ms Burçin Erzurumlu for parent – teacher hour appointments.

We would also like to assure you that we will try our best to keep you informed about the performance and the progress of your children through messages as well as support the students' learning by designing various learning experiences both in class and outside of classroom.

As ever thankful for your support,

The Department of Foreign Languages.

OKUL AİLE BİRLİĞİ (OAB) YÖNETİM KURULU BAŞKANLIĞINDAN DUYURU - OAB OLAĞAN GENEL KURUL TOPLANTI DAVETİ

Sayın Velilerimiz,

23. Olağan Genel Kurulumuz, aşağıda belirtilen gündemi görüşmek üzere **2 Ekim 2016 Pazar Günü Saat 11:00**'da çoğunluk aranmaksızın Okulumuz Çok Amaçlı Salonu'nda toplanacaktır.

Bilgilerinizi rica ederiz.

OAB Yönetim Kurulu Başkanlığı

GÜNDEM

1. Açılış, katılım cetvelinin imzalanması ve divan başkanı ile katipten oluşan Divanın seçimi
2. Saygı Duruşu ve Divana Genel Kurul Tutanağının imzalanması yetkisinin verilmesi
3. Açılış Konuşmaları: Okul Yönetimi ve OAB Yönetim Kurulu Başkanlığı
4. Seçime Katılacak Yönetim ve Denetleme Kurulu Asil ve Yedek Adaylarının ve Listelerin Divan'a bildirilmesi süresinin başlatılması
5. 22.Dönem Faaliyet Raporunun Sunulması İlk ve Ortaokul OAB Yönetim Kurulu adına Sayın K.Koray ŞEŞENOĞLU
6. 22.Dönem Denetleme Kurulu Raporunun Sunulması İlk ve Ortaokul OAB Denetleme Kurulu Başkanları Sayın M.Ziya SUER ve Sayın Ali KILINÇ
7. 22.Dönem Yönetim Kurulu ve Denetleme Kurulunun İbrası
8. Bir Önceki Dönemde Emegi Geçen Tüm Üyelerimize Teşekkür Edilmesi
9. Divan'a bildirilen seçime katılacak Yönetim ve Denetleme Kurulu Asil ve Yedek Adaylarının ve Listelerin okunması ve adayların tanıtımı
10. 23.Dönem Yönetim Kurulu Asil ve Yedek Üyelerinin ve Denetleme Kurulu Asil ve Yedek Üyelerinin Seçimi
11. Dilekler ve Kapanış

HAFTA İÇİ ETKİNLİKLERİMİZ VE SAATLERİ

Aşağıda hafta içi yapılacak olan antrenman ve okul sonrası çalışmalarımız yer almaktadır. Çalışma 16:20 - 17:20 saatleri arasında yapılacaktır.

BASKETBOL: Pazartesi, Salı, Çarşamba, Perşembe, Cuma.

Minik kız ve Minik erkek İlkokul takımları, Küçük kız, Küçük erkek, Yıldız kız, Yıldız erkek Ortaokul takımlarının çalışma programlarında okul maçlarına göre antrenman günlerinde değişiklik olabilecektir. (Hafta sonu kurs programımız belirli gün ve saatlerde devam edecektir.)

HALK OYUNLARI:

Pazartesi ve Çarşamba akşam üzeri İlkokul grubu, Salı, Cuma akşam üzeri ve Cumartesi "13:00 - 15:00" saatlerinde Ortaokul grubu çalışmalarını yapacaktır.

KORO:

Çarşamba günleri,

BANDO:

Perşembe günleri çalışmalarını yapacaktır.

HAFTASONU KURSLARIMIZ

08 Ekim 2016 Cumartesi günü başlayacak olan Hafta sonu kurslarımız için kayıtlarımız 26 Eylül – 07 Ekim 2016 tarihleri arasında Okul Muhasebe Memurumuz Sayın Cemgil Çakır tarafından 08:30-09:30 / 16:00-17:00 saatleri arasında yapılacaktır. Kurs çizelgesi için lütfen [TIKLAYINIZ.](#)

✚ EKİM AYI ETKİNLİK TAKVİMİMİZ

Tarih	Etkinlik	Yer
02 EKİM 2016	Okul Aile Birliği Genel Kurul Toplantısı	ÇAS 11:00-13:00
03 Ekim 2016	Okul sonrası antrenmanların başlaması	Spor salonu / ÇAS/ Derslikler
06 EKİM 2016	Sayın Nazar Tüysüzoğlu tarafından 8. Sınıf velileri için "Sınav Döneminde Pozitif Ebeveynlik" konulu sunum	ÇAS 14:00-15:00
08 EKİM 2016	Hafta sonu kurslarının başlaması	Spor Salonu
19 EKİM 2016	5. ve 6.sınıf velileri için MYP Programı tanıtımı	ÇAS 15:00-16:15
25 EKİM 2016	Sayın Nazar Tüysüzoğlu tarafından 7. Sınıf velileri için "Çocuklarda Psikolojik Dayanıklılığın (Resilience) Desteklenmesi" konulu sunum	ÇAS 15:00-16:00
26 EKİM 2016	Okul Meclisi Seçim Günü	
28 EKİM 2016	Öğrencilerimiz için tatildir.	
29 EKİM 2016	Cumhuriyet Bayramı Töreni İlkokul - Ortaokul Öğrenci ve Velileri	ODEON 09:30-10:30

✚ SANAT ETKİNLİKLERİMİZ - SERGİ DUYURUSU

2016-2017 Eğitim öğretim yılı okul açılışımız için 5. sınıflarımızdan "Kendimi sanatla ifade ediyorum" teması kapsamında öğrencilerimizin sanat akımlarından ve ünlü eserlerden yararlanıp kendi yorumları ile harmanladıkları tuval üzerine akrilik boya teknikli çalışmalardan oluşan sergimiz okulumuz zemin kat sergi alanında izlenebilir.
Sanatla ve sevgiyle kalınız...

✚ BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ ETKİNLİĞİ - MAKER HAREKETİNİN TAKİPÇİLERİYİZ - 2.STEM & MAKERS ÖĞRETMENLER KONGRESİ



Maker hareketinin takipçilerinden olan ortaokulumuzun "Kendini Yap" felsefesinden yola çıkarak kurduğu 3 Boyutlu Tasarım Atölyesi öğrencileri Mirata Deva, Can Kadioğlu ve Meltem Başlar 3-4 Eylül 2016 tarihinde Hacettepe Üniversitesi tarafından düzenlenen 2.STEM & Makers Öğretmenler konferansında sunum yapmışlardır. Bu sunumda öğrencilerimiz atölyede çalışma süreçlerini anlatmışlardır. Katılımcıların bilim ve teknoloji ile etkileşime girmesine imkân sağlayan bu çok yönlü etkinlikte öğrencilerimiz yaklaşık 100 kişi tarafından oldukça ilgi ile izlenmişlerdir. Öğrencilerimizi başarılarından dolayı kutluyor ve başarılarının devamını diliyoruz.

✚ SOSYAL DUYARLILIK ÇALIŞMALARIMIZ



Değerli Velilerimiz, Sevgili Öğrencilerimiz

BİR İŞIK BİN UMUT anlayışıyla yola çıktığımız yardım kampanyamız sonucunda bizlere ilettiklerinizi ihtiyacı olan bir kuruma daha ulaştırmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Biz Bilkent okulları olarak sadece bir köprü görevi üstlendik siz sevgili velilerimizin ve öğrencilerimizin bizlere ulaştırdıkları kıyafet, kırtasiye malzemeleri, kaynak kitapları... Keçiören'deki Mehmet Emin Yurdakul okuluyla paylaştık.

BİR İŞIK BİN UMUT anlayışımızla birçok minik kalbe ulaştığımız yardımlaşma kampanyamız için hepimize sonsuz teşekkürlerimizi iletiyoruz.

Okul Müdürümüze iletilen teşekkür mesajı ;

From: mehmet emin yurdakul ilkokulu [mailto:mehmeteminyurdakulilkokulu@gmail.com]

Sent: Tuesday, September 27, 2016 3:24 PM

To: kerman@bilkent.edu.tr

Subject: Teşekkür

Sayın Oya KERMAN -Özel Bilkent Ortaokulu Müdürü

Hayırsever ve müşfik tutumunuz her türlü takdirin üzerindedir. Okulumuza yapmış olduğunuz destek ve yardımlarınızdan dolayı, öğrencilerimiz ve personelimiz adına teşekkür ediyorum.

Şaban YILMAZ - Okul Müdürü

Sayın velilerimiz,

Bu sene de geçen yıl olduğu gibi Eko-okul konumuz "Sağlıklı Yaşam ve Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar". Beslenmeden uykuya, egzersizden hijyene kadar yaptığımız ve yapacağımız her türlü eylem sağlıklı yaşam kalitemizi belirlemektedir. Sağlığımıza ne kadar özen gösterirsek yaşam kalitemiz de o kadar yükselecektir. Tatilin bitmesi ve okulların açılması ile birlikte pek çoğumuzda sabah erken kalkma sıkıntıları baş göstermiştir. Bu sıkıntıları çözebilmek adına bu hafta sizlerle küçücük de olsa birkaç öneriyi paylaşmak istedik. Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam dileğimizle...

GÜNE ZİNDE BAŞLAMANIN SIRRI BU 6 BESİNDE!

ARTIK SABAHLARI ALARMINIZI ERTELEMEDEN ERTELEMEDEN!

Kaliteli bir uyku, sabah yorgunluğuna son vermek ve gün boyu konsantrasyonunuzu artırmak için kaliteli beslenmenin şart olduğunu söyleyen Diyetisyen Büşra Totan, sabah alarmı ertelemeden uyanmanıza ve kendinizi yeterince dinlenmiş hissetmenize yardımcı olacak 6 besini açıkladı.

Sabah uyandığınız halde yataktan çıkmakta zorlanıyorsanız, o zaman ihtiyacınız olan enerjinizi yükseltecek, size dinçlik verecek bir beslenme düzeni. Siz bunun için güne kahve içerek mi başlıyorsunuz? Peki, bu ne kadar doğru? Evet, kafein metabolizmayı uyarır ve daha kolay uyanmanızı sağlar. Ancak her gün sabah kahve içmek; kafein duyarlılığınızı artırır ve git gide uyanmak için içtiğiniz bu içecek baş ağrısı nedeniniz olabilir. Bunun yerine;

1. Uyanır uyanmaz 1-2 bardak ılık su içerisine; 1 dilim limon, 2 adet karanfil ve 1 çay kaşığı zencefil ekleyin. Güne hızlı bir metabolizma ile giriş yapın.
2. Kahve ile güne "merhaba" demek yerine mutlaka yumurta, süt, yoğurt gibi bir protein kaynağı ile kahvaltı yapın. 30-45 dk sonrasında çay ve kahvenizi içebilirsiniz.
3. Yatmadan 2 saat önce yemek yemeyi bırakın. Fazladan bir meyve bile yiyip yatmak, midenizde rahatsızlık hissi yaratarak uyku kalitenizi düşürebilir.
4. Yatmadan önce kafein içeren içecekler tüketmeyin. 5. Kısa süreli enerji veren gıdaların cazibesine kapılmayın. Asıl ihtiyacınız olan gün boyu enerjinizi yüksek tutacak, dinçlik veren besinleri beslenmenize katarak sabah yorgunluğuna son vermek. Kurabiyeler, hamur işleri, çikolata ve şekerler, gazlı içecekler ve meyve suları, kısacası şeker yoğunluğu fazla gıdalar... Bunlar enerjinizi kısa süreliğine yükseltse de, insülin seviyenizi de yükselteceği için hızla kan şekeriniz tekrar düşeceğinden enerjiniz çabucak biter. Sabah yorgunluğu, ikinci uykusu olarak geri döner. Bu 6 besinle hem sağlıklı beslenin hem de günü enerji dolu tamamlayın

1. Yumurta Yumurta bulabileceğiniz en iyi protein kaynağıdır. Vücut proteinlerine çok benzediğinden vücutta %100 oranında kullanılır. Yumurta ayrıca B vitaminleri, çinko ve demirin en iyi kaynakları arasındadır. Demir ve çinko yetersizliği; sabahları yorgun uyanmanın nedeni olabilir. Sabah kahvaltınızda yumurtaya yer vermek güne daha iyi başlamanızı sağlar. Ayrıca sebzeli ya da mantarlı omlet ile hem kahvaltınızı zenginleştirmiş hem de vitamin içeriğini artırmış olursunuz.

2. Tam tahıllar ve yulaf Kompleks karbonhidrat ve posa içeriği ile gün boyu kan şekerinizi dengeler. Çinko ve B vitaminleri içerir. Tam tahıllar antioksidan etkisi yüksek E vitaminin de kaynağıdır. Kahvaltınızda; tam buğday unundan ekme, yulaf ezmesi, buğday ruşeymi de tüketebilirsiniz.

3. Kinoa Hem karbonhidrat kaynağı hem de protein içeriği yüksektir. Kinoa, magnezyum açısından da zengin olduğu için sabah uyanma zorluğu ve gün boyu halsizlik hissedilenler için kahvaltıda ya da öğlen salata ile tüketebileceğiniz kompleks karbonhidrat ve posa kaynağıdır.

4. Badem Bitkisel proteinin en güzel kaynaklarından birisi de badem. Doymamış yağ asitlerinden zengin. Ara öğün olarak ya da kahvaltıda 10 kavrulmamış badem tokluk hissini artırır, enerji verir, bilişsel performansı geliştirir. İçerdiği; fosfor, kalsiyum, demir, potasyum, magnezyum, çinko, A, B, C ve E vitamini sayesinde multivitamin olarak güne başlamış gibi hissetmeniz mümkün.

5. C vitamini deposu meyveler Portakal, mandalina, çilek, kivi, yaban mersini, kızılcık... Bu meyvelerin hepsi de C vitamini deposu. C vitamini, vücudun antioksidan kapasitesini artırarak stresin zararlı etkisini azaltır. Sabah kahvaltınızda antioksidan, C vitamininden zengin sebze ve meyvelerden tüketerek güne zinde başlayın. Kahvaltınızı; meyveler, domates, yeşil biber, kırmızı biber, maydanoz ve dere otu ile renklendirin. Ara öğünlerde ise kuru meyveler yiyerek enerjinizi artırabilirsiniz.

6. Zencefil Kahve kadar etkili zencefilli çaylar ile güne farklı bir başlangıç yapabilirsiniz. Zencefil, antiinflamatuvar etki gösterir, vücut ağrılarını azaltır ve vücudun antioksidan kapasitesini artırır.

KAYNAK: http://www.hurriyetaile.com/sizin-icin/beslenme-diyet/gune-zinde-baslamanin-sirri-bu-6-besinde_12704.html/6#detail?utm_source=copy-paste&utm_medium=copy-paste&utm_campaign=copy-paste-with-url

Haftalık Bültenimizi takip ettiğiniz için teşekkür ederiz...