

Sevgili Anneler,

Her anne çocuğunun sağlıklı olmasını ister. Çocukluk çağındaki beslenmenin yaşamın ilerleyen dönemlerinde sağlık durumu üzerine etkili olabileceğini unutmayın.

Yeterli ve dengeli beslenmede, özellikle zihinsel ve fiziki yönden hızlı bir büyüme ve gelişme döneminde olan çocukların, protein tüketimlerinin en az yarısının hayvansal kaynaklı olması gerekmektedir. Bu nedenle çocuk beslenmesinde örnek protein kaynağı olan yumurtaya ihmal etmemeniz gerekir.

Sağlıklı günler dileriz.



**Yumurta Besin Kalitesi Açısından
Anne Sütünden Sonra İkinci Sıradadır.**



YUMURTA ÜRETİCİLERİ
MERKEZ BİRLİĞİ

Hazırlayan : Prof. Dr. Mustafa TAYAR

**GÜNDE 1 YUMURTA
SAĞLIKTIR**



www.kirankazanir.org



YUMURTA ÜRETİCİLERİ
MERKEZ BİRLİĞİ

Adres: Çetin Emeç Bulvarı 1314. Cad. (8. Cad.) Nu: 4/6
Öveçler, ANKARA

Tel: +90 312 473 20 00 Faks: +90 312 473 20 61

Eposta: bilgi@yum-bir.org

www.yum-bir.org



YUMURTA ÜRETİCİLERİ
MERKEZ BİRLİĞİ



**HAYAT
KAYNAĞI**

YUMURTA



www.yum-bir.org

Eğitim Broşürü 2013/1

Çocuk Beslenmesinde Yumurtanın Önemi

Yumurtanın yumuşak ve lezzetli olması, bu değerli besine kolay çıgnenebilen ve sindirilebilen bir özellik kazandırmaktadır. Bu nitelikleri ile yumurta her yaşta insan tarafından tüketilebilir. Tüm yiyecekler içinde en kaliteli proteine sahip olan yumurta, aynı zamanda çok çeşitli besleyici öğeyi de bünyesinde bulundurmaktadır.



- ▶ Bir civcivin gelişmesi için bütün besin öğelerini içeren yumurta, tam proteindir. Yumurta proteini, beslenmede büyük önem taşıyan amino asitlerin hepsini yeterli oranda içeren, kolay sindirilen ve %100 vücut proteinlerine dönüşebilen "üstün kaliteli protein"dir. Yiyeceklerde bulunan proteinlerin kaliteleri yumurta proteini ile kıyaslanarak belirtilir.

PROTEİN

- ▶ Proteinlerin vücudumuzda çok önemli görevleri bulunmaktadır. Yumurta tüm besinler içerisinde en kaliteli proteine sahiptir. Çünkü yumurta proteini insan vücudunda yapılamayan ve kesinlikle besinler ile dışarıdan alınması gerekli olan "esansiyel amino asitleri" yeterli ve dengeli oranda içermektedir. Sindirilebilirliği yüksektir, tamamına yakını vücut tarafından kullanılmakta ve vücut proteinlerine dönüşebilmektedir. Yumurta proteininin biyolojik değeri yani proteinden elde edilen fayda %93,7 iken bu değer sütte %84,5, balıkta %76, sığır etinde %74.3'dür.

VİTAMİNLER

- ▶ Yumurta sarısındaki **A vitamini** gözün iyi görmesi, kemik gelişimi ve sağlıklı dişler için gereklidir. Vücut hücrelerinin gelişmesine yardım eder. Solunum ve sindirim sisteminin sağlıklı olmasını ve hastalıklara karşı korunmasını sağlar.

- ▶ Yumurta **C vitamini** kaynağı bir besinle (domates, yeşil sebzeler, turunçgiller vb.) tüketilirse yapısındaki demirin emilimini arttırmış oluruz.



- ▶ **D vitamini**, insan vücudunda kalsiyumun kullanılmasına yardımcı olur. Bu vitamin besinlerde sınırlı miktarda bulunur, deride güneş ışınlarından sentezlenir. Yumurta sarısı, D vitamini sağlayan birkaç besinden biridir. Güneş ışınlarından yeterince yararlanırsa ve yumurta tüketilirse özellikle çocuklarda D vitamini eksikliğine bağlı kemik bozukluğu oluşmaz.

- ▶ **B grubu vitaminler** bazı besin öğelerinin vücutta enerjiye çevrilmesi için gereklidir. Yumurta özellikle riboflavin (B2 vitamini) açısından zengindir. Bu vitamin deri ve göz sağlığı için de gereklidir.

- ▶ Yumurta bulunan **kolin**, beyin fonksiyonlarının yerine getirilmesinde önemli rol oynamaktadır.



MİNERALLER

- ▶ Yumurta, demir ve çinko gibi sağlığımız açısından önem taşıyan mineralleri de içermektedir. Demir, kan yapımı için gereklidir. Demir yetersiz alındığında anemi (kansızlık) oluşur. Ayrıca demirin büyüme, gelişme ve hastalıklardan korunma rolü vardır.

Yetersizliğinde çocukların öğrenme yeteneği ve okul başarısı azalır.

- ▶ Yumurta özellikle büyüme-gelişme ve bağışıklık sisteminde rolü olan çinko minerali açısından da iyi bir kaynaktır.



YAĞ

- ▶ Yeterli ve dengeli beslenmede diyetin yağdan gelen enerjisi %30'un üzerinde olmamalıdır. Toplam yağ miktarı kadar, yağ asitlerini doymuş ve doymamış olma özelliği de önem taşımaktadır. Doymuş yağların enerjiye katkısı %10'un üzerine çıkmamalıdır. Hayvansal bir besin olmasına rağmen yumurtanın yağ içeriği düşüktür. Büyük bir yumurtada 4.5 gram civarında yağ bulunur. Bunun 1.5 gramı doymuş yağ asitleri, diğer kısmı ise, doymamış yağ asitleri şeklindedir. Yumurta, kalp-damar hastalıkları için risk faktörü olan doymuş yağ asitlerini düşük oranda içerir ve toplam yağ miktarı düşüktür.