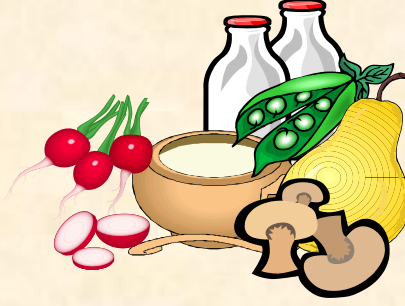


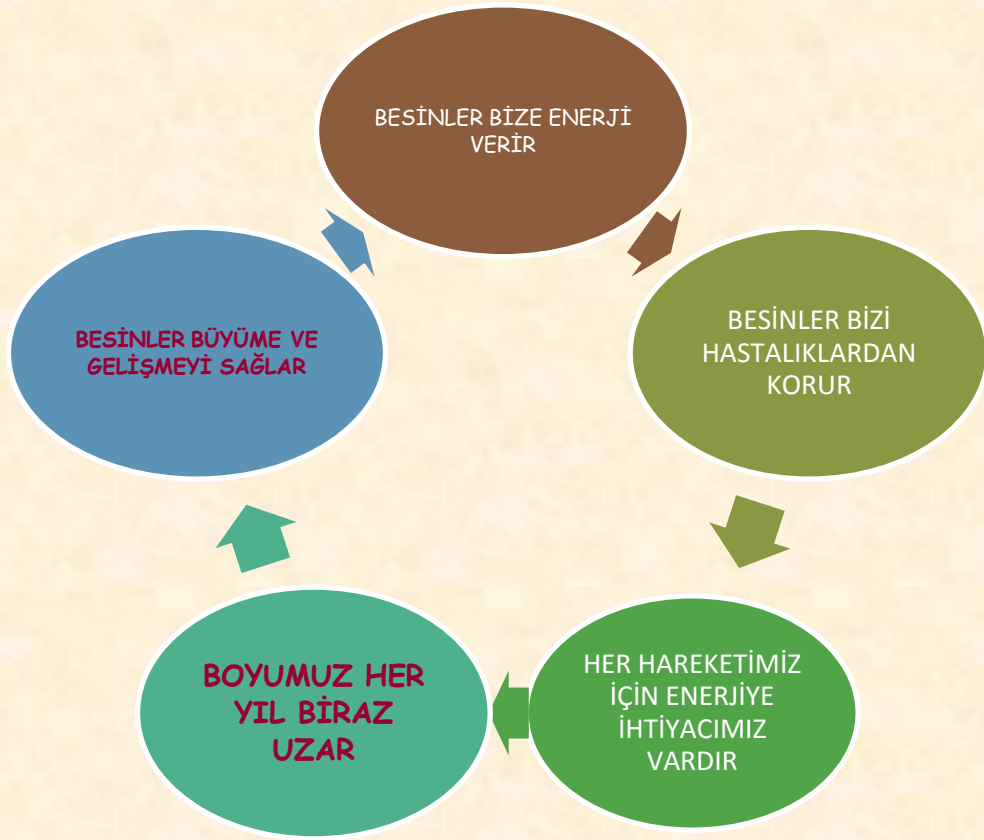
DENGELİ BESLENME NEDİR?

Vücutun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gereken dört temel besin grubu olan;

- ✚ süt ve ürünleri,
- ✚ et ve benzeri,
- ✚ sebze ve meyveler,
- ✚ ekmek ve tahıllardan



hergün sizin için gerekli olan miktarlarda alınması durumuna yeterli ve dengeli beslenme denir.



BESİN ÖĞELERİ

PROTEİNLER :Büyüme ve gelişme vücut hücrelerinin sayısının artmasıyla gerçekleşir. Bu hücrelerin yapılabilmesi için protein gereklidir. Hücreler birleşerek dokularımızı ve organlarımızı oluşturur. Vücudumuzu hastalıklara karşı koruyan savunma sistemlerimiz için de proteinler gereklidir.

KARBONHİDRATLAR: Vücut çalışması ve günlük hareketlerimizi yapabilmek için gerekli olan enerjinin büyük çoğunluğu karbonhidratlardan sağlanır.

YAĞLAR :Yağlar, en fazla enerji sağlayan besin ögesidir. Sıvı ve katı yağlar olmak üzere ikiye ayrılırlar. Sıvı yağlar, zeytin, ay çekirdeği, mısır, fındık ve soya gibi bitkisel besinlerden elde edilmektedir. Katı yağlar ise margarinler ve tereyağıdır. Ayrıca bütün hayvansal besinlerin içinde de katı yağlar bulunmaktadır. Yemekler pişirilirken içine konulan az miktardaki yağ ve besinlerin bileşiminde bulunan görmeden yediğimiz yağlar bizim için yeterlidir.

VİTAMİNLER: Vitaminler, hastalıklardan korunabilmek vücudumuzun düzenli çalışabilmesi için gereklidir. Her besin bileşiminde farklı vitaminler bulunmaktadır. En çok vitamin sağlaya besinler, taze sebze ve meyvelerdir. Özellikle bu besinlerde aldığımız A vitamini, daha iyi görmemizi sağlar, büyüme ve gelişme için çok gereklidir. C vitamini ise grip, nezle gibi hastalıklara karşı korur. Ayrıca diş etlerimizin daha sağlıklı olması için de C vitamini gereklidir. D vitamini besinlerimizde az miktarda bulunur. Güneş ışınlarından yeterince yararlanırsak, besinlerle vücudumuza aldığımız D vitamini, görevlerini daha iyi yapabilir. Süt, yoğurt, peynir gibi besinlerde bulunan kalsiyum, D vitamini yardımıyla kemiklerimizi



güçlendirir. B grubu vitaminler, kan yapımı, kas ve sinir sisteminin çalışması için gereklidirler. Bu vitaminler, bütün besinlerde farklı miktarlarda bulunmaktadır.

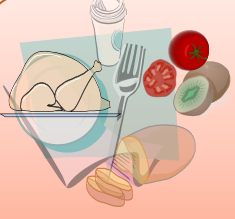
MİNERALLER: Vücudumuzda en çok bulunan mineral kalsiyumdur. Kemik ve diş sağlığı için gereklidir. Kalsiyum, en çok süt ve süttten yapılan besinlerde bulunur. Günlük olarak süt, yoğurt ve peynirden yeterince tüketilemezse, kalsiyum ihtiyacı yeterince sağlanamaz. Vücudumuzda az miktarda bulunduğu halde çok önemli görevleri olan başka mineraller de vardır. Bunlardan birisi de demirdir. Demir en çok et, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, koyu yeşil yapraklı sebzeler gibi besinlerde bulunur

SU: Vücudumuzun düzenli çalışabilmesi için gerekli olan sıvının çoğunluğunu su ve diğer içeceklerden (yaklaşık 1 - 1.5 litre) sağlarız. Geriye kalan miktarı ise yiyeceklerimizin bileşiminde bulunan ve farkında olmadan aldığımız su ile karşılamış oluruz. Vücudumuza aldığımız su idrar, ter ve dışkıyla atılır. Bir miktarını da solunum yoluyla kaybederiz. Sıcak havalarda ve fazla fiziksel aktivite sırasında terleme nedeniyle su kaybımız artar. Ayrıca ishal sırasında dışkı ile daha fazla su atarız. Günlük olarak kaybettiğimiz miktarı karşılayacak kadar sıvı almadığımızda vücut hücrelerinin çalışması aksar.

NEDEN SÜT İÇMELİYİZ?

- ✚ Kemik sağlığımız
- ✚ Kas sağlığımız
- ✚ Göz sağlığımız
- ✚ Diş gelişimimiz için süt içmeliyiz

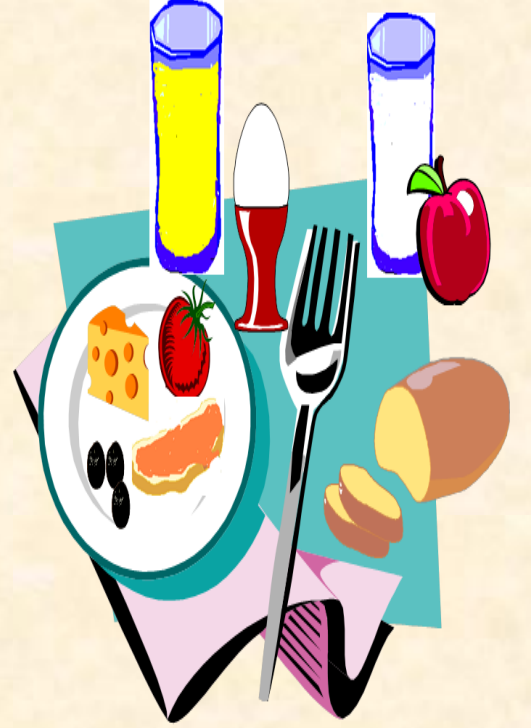




BİR ÖĞÜNDE HER BESİN GRUBUNDAN YEMELİYİZ

KAHVALTININ ÖNEMİ

- **GÜNE SAĞLIKLI BAŞLAMAK İÇİN**
 - **ÖĞRENMEK VE ÖĞRENDİKLERİMİZİ KOLAY HATIRLAMAK İÇİN**
 - **ÇABUK YORULMAMAK İÇİN**
- KAHVALTI ETMELİYİZ**



UNUTMAYIN DOĞRU BİR BESLENME İLE VE YETERİNCE HAREKETLİ OLDUĞUNUZDA Yapısal olarak ulaşabileceğiniz en uzun boya ve yapınıza en uygun kiloya ulaşmanız mümkündür.



SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN ÖNERİLER

- ✚ Her öğünde 4 temel besin grubundan tüketmeliyiz.
- ✚ Çiğ sebze ve meyveleri bol su ile yıkamalıyız
- ✚ Süt içme alışkanlığı kazanmalıyız.
- ✚ Öğün atlamamalıyız
- ✚ Sabah kahvaltısı yapmalıyız
- ✚ Açıkta satılan yiyecekleri satın almamalıyız.
- ✚ Öğün aralarında çikolata, cips, gibi yiyecekler yememeliyiz.
- ✚ Tabağımıza yiyebileceğimiz kadar yemek almalıyız
- ✚ Spor yapmalıyız
Hareketli bir yaşam sürmeliyiz
- ✚ Günde en az 2 kere dişlerimizi fırçalamalıyız
- ✚ Yemekten sonra ellerimizi yıkamalıyız



ENERJİ DENGESİ NEDİR?

Gün boyu tüketilen yiyecek ve içecekler bize enerji sağlar. Aldığımız enerji en çok, yürümek, oturmak, spor gibi yaptığımız bütün hareketler için harcanır. Ayrıca beyin, kalp, böbrek gibi organların çalışması, büyüme-gelişme ve yıpranan dokuların onarımı için de enerji gereklidir. Normal vücut ağırlığını koruyabilmenin yolu yeterli dengeli beslenmek ve spor yapmak veya hareketli yaşamaktır.

GÜVENLİ BESİN NEDİR?

Güvenli besin, temiz, bozulmamış ve içinde sağlığa zararlı maddeler bulundurmeyen besinlerdir

Açıkta satılan besinler hem temiz değildir, hem de uygun koşullarda bulunmadıkları için bozulmuş olabilirler.

Bu nedenle;

- ❖ Açıkta satılan yiyeceklerden satın almayınız,
- ❖ Sebze ve meyveleri çok iyi yıkamadan yemeyiniz, • Besin satın alırken son kullanma tarihlerine dikkat ediniz, • Kolay bozulacak besinleri buzdolabında saklayınız.
- ❖ Besinlerin, sağlığı bozucu hale gelmemesi için yemek yerken kullanılan tabak, çatal, kaşık ve bardağın temiz olması çok önemlidir.
- ❖ Ayrıca yemeğe oturmadan önce ve yemekten sonra ellerinizi yıkamaya da özen göstermelisiniz.



DIŞ SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN

• Şeker ve şeker içeriği yüksek olan besinleri fazla miktarda ve yemekten önce yemeyiniz



- Yeterli miktarda süt-yoğurt-peynir tüketiniz
- Günde en az iki kez dişlerinizi fırçalayınız