

# YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Dyt. BURCU ÖZAKTAŞ



□ Beslenme, açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir.

- Beslenme, sağlığı korumak ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir.

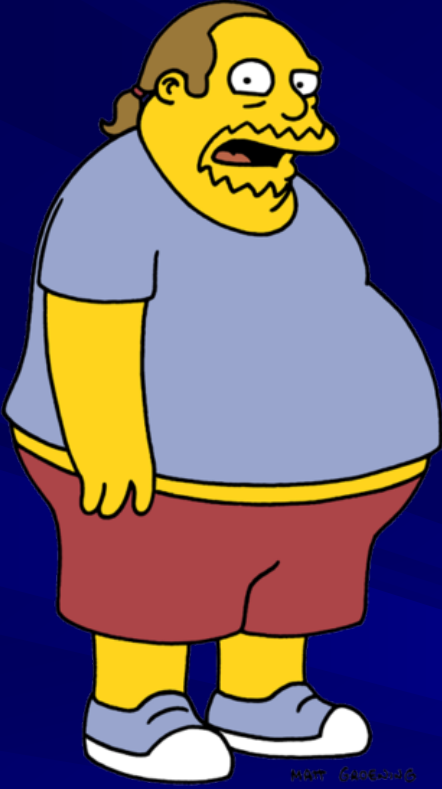


■ Vücutun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna

**“YETERLİ VE DENGELİ BESLENME”**  
denir.

Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınmadığında, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılamadığından  
**“YETERSİZ BESLENME”** durumu oluşur.





■ Gerektiğinden çok besin tüketen birey, besin öğelerini gerektiğinden çok alır.

- Çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak biriktiğinden sağlık için zararlıdır. Bu durum “**DENGESİZ BESLENME**” olarak tanımlanır.





Yeterli besin alınmasına karşın,  
uygun seçim yapılmadığında ya  
da yanlış pişirme yöntemi  
uygulandığında besin öğelerinin  
bazıları alınmayabilir.



Bu durumda vücut çalışmasındaki işlevi yerine getirilmediğinden sağlık bozulabilir. Bu duruma da **“DENGESİZ BESLENME”** denir.

Yetersiz Ve Dengesiz  
Beslenildiğinde;




Büyüme ve gelişme engellenir,  
sağlığımız bozulur,  
Okul- iş başarımız azalır,  
yorgun ve isteksiz oluruz.



■ Yetersiz ve dengesiz beslenme yüzünden zihnen ve bedenen iyi gelişmemiş, yorgun, isteksiz ve hasta bireyler toplum için bir güç ve kuvvet değil  
**bir yükür.**

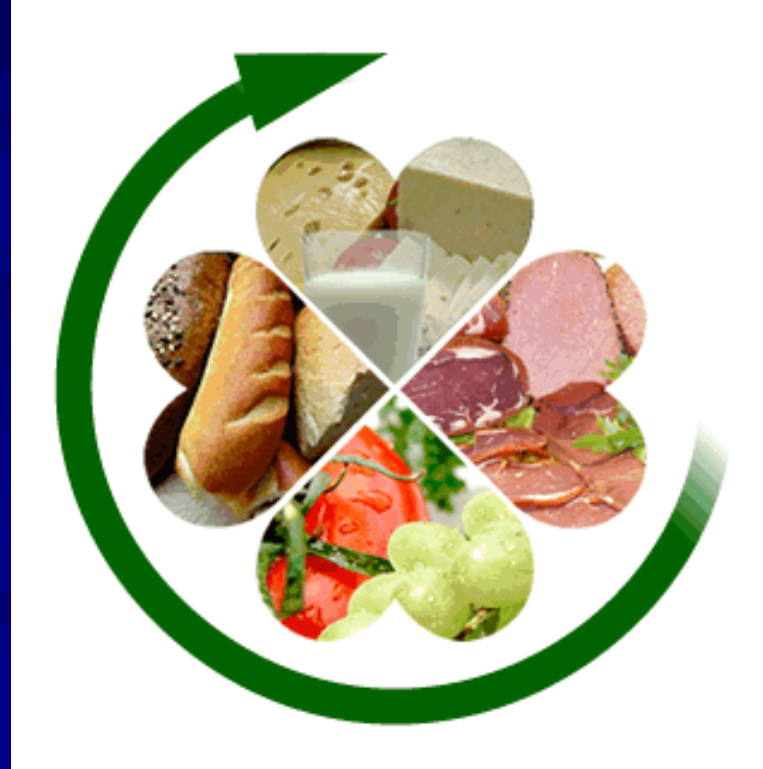
- Yetersiz beslenmenin etkilediği grupların başında **bebek ve çocuklar, gençler, doğurganlık çağındaki kadınlar, gebe ve emzikli anneler, yaşlılar ve işçiler** gelmektedir.



A shirtless man with a large, muscular build is performing a pull-up exercise in a gym. He is holding a black bar with both hands, and his body is suspended in the air. The background shows a gym setting with a window and some equipment.

**Yetiřkinlerde ise şişmanlık ve bunun zemin hazırladığı hastalıklar önemli halk sağlığı sorunlarındandır.**

Besinler besleyici değerleri yönünden 4 grupta toplanır.





# BESİN GRUPLARI



## 1.GRUP: Süt ve süt ürünleri

- Süt,yoğurt,kefir,peynir,çökelek,
- süt tozu vb.

### Besleyici değerleri

- Protein,kalsiyum ve fosfordan zengindir.Çok iyi riboflavin
- kaynağıdır.Folik asit ve diğer B vitaminlerini içerir.

### Günlük önerilen miktarlar

- Yetişkinler: 2 porsiyon
- Çocuklar, gebe-emzikli kadınlar:3-4 porsiyon



# ÖNERİLER



☞ Yağsız veya yağı azaltılmış süt, yoğurt ve tuzu az peynir çeşitleri tercih edilmelidir.

☞ Yoğurdun suyu, B2 vitamini içerdiğinden dökülmemelidir.

☞ Çiğ süttten yapılmış peynir ve açık süt tüketilmemelidir.

❏ Pastörize veya Uzun Ömürlü (UHT) süt tercih edilmelidir.

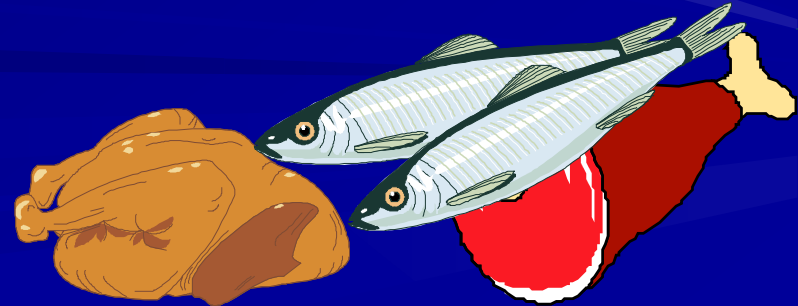
❏ Sokak sütleri kullanılmamalıdır.

❏ Sütlü tatlılara piştikten sonra şeker eklenmelidir.



## 2.GRUP: Et,tavuk,balık,yumurta,kurubaklagiller

- Bu gruptaki besinler protein, B vitaminleri, demir, çinko, fosfor, magnezyumdan zengindir.
- Kuru baklagiller posadan zengindir.



# ET YUMURTA KURUBAKLAGİL GRUBU

- ❏ Büyüme ve gelişmeyi sağlar.
- ❏ Kan yapımında ve hastalıklara karşı direnç kazanılmasında görevleri vardır.
- ❏ Yumurta, protein kalitesi en yüksek besindir.





- Herhangi birinden veya birkaçından her gün 2 porsiyon yenmelidir.
- Gebe, emzikli kadınlar ve gençler 3 porsiyon yemelidir.

Diyette protein dengesi için



Haftada 1 – 2 gün  
kırmızı et,

Haftada 2 – 3 gün beyaz et

(tavuk-balık-hindi),

Haftada 1 – 2 gün

kurubaklagiller

tüketin.







## Öneriler

- ❑ Kırmızı et; kolesterol ve doymuş yağ içerir, kalp rahatsızlığı olanlar kırmızı et yerine beyaz et tercih etmelidir (tavuk, hindi vb).
- ❑ Haftada iki kez balık yenmelidir.
- ❑ Posa alımını arttırmak için haftada en az iki kez kurubaklagil tüketilmelidir.



- ❏ Kızartma yerine haşlama ve ızgara etler tercih edilmelidir.
- ❏ Kuru baklagiller protein kalitesini artırmak için tahıllarla karıştırılarak tüketilmeli, vitamin kayıplarını önlemek için pişirme suyu dökülmemelidir.



Et ürünleri tüketirken yanında mutlaka C vitaminlerinden zengin (domates, yeşil biber vb) besinler tüketilmelidir.

Çiğ yumurta tüketilmemelidir.





# SEBZE ve MEYVE GRUBU

- ❏ Bileşimlerinin önemli kısmı sudur.
- ❏ C vitamini, B vitamini, A vitaminin öncüsü, posa, demir, magnezyum ve E vitamininden zengindir.





- ❑ Büyüme ve gelişmeye yardımcıdır.
- ❑ Deri ve göz sağlığı için önemlidir.
- ❑ Diş ve diş eti sağlığını korurlar.
- ❑ Hastalıklara karşı vücut direncinin artırılmasında etkilidir.





- ☞ Kan yapımı için gereklidir.**
- ☞ Barsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurlar.**
- ☞ Doygunluk hissi sağlarlar.**





- Çeşitli renk ve türlerdeki sebze ve meyveler tüketilmelidir.
- Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir.
- Günlük alınan sebze ve meyvelerin en az 2 porsiyonu; yeşil yapraklı sebzeler, domates veya turunçgiller olmalıdır.



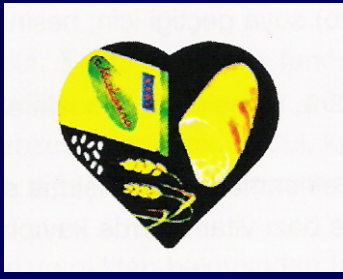
# TAHIL GRUBU



☞ Buğday, pirinç, mısır, çavdar , yulaf gibi tahıl taneleri vb., bunların unları, bulgur, yarma, makarna, şehriye bu gruptadır.







☞ Tam tahıl ürünleri tercih edilmelidir.

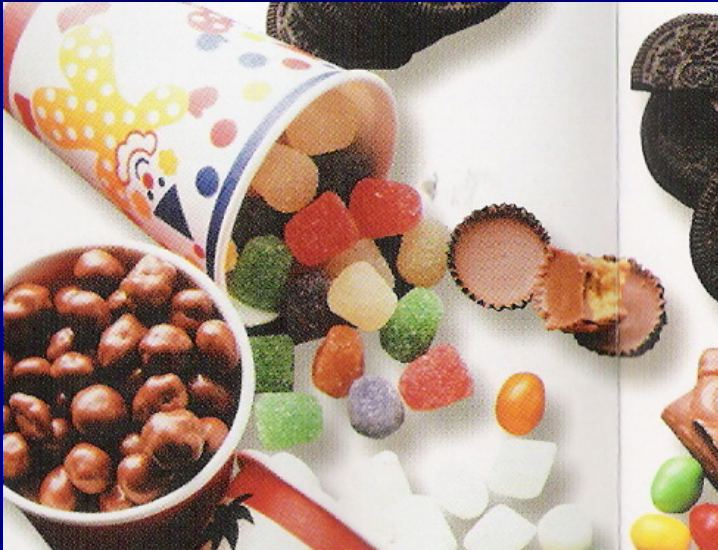
☞ Protein kalitesini artırmak için diğer besinlerle birlikte tüketilmelidir.



# Saf Besinler

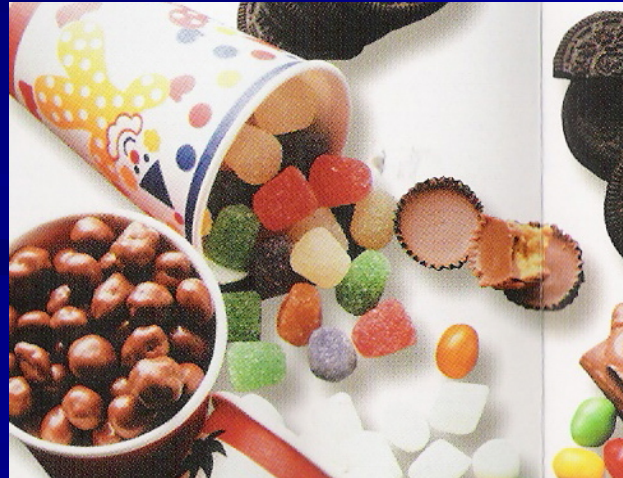
☞ ŞEKERLER ( görünen, besinin içerisindeki)

☞ YAĞLAR

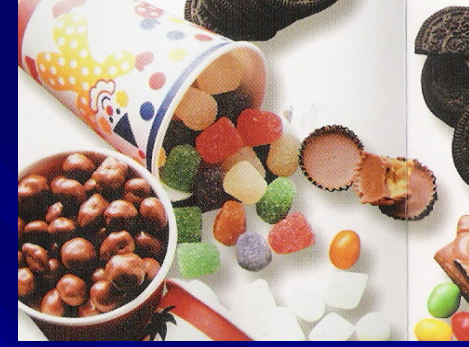


# ŞEKER ve ŞEKERLİ BESİNLER

- ☐ Enerji alımını arttııırlar.
- ☐ Diş çürüklerine neden olabilirler.



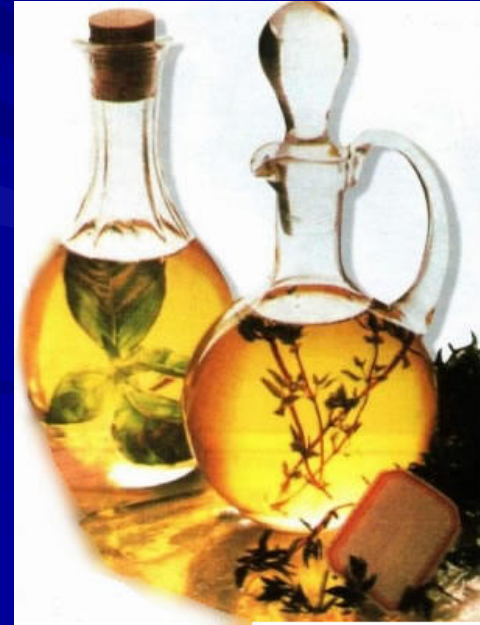




- ❏ Şekerli besinlerin ve içeceklerin tüketimini sınırlandırın.
- ❏ Kolalı içecekler yerine süt ve ürünlerini, taze sıkılmış meyve sularını tercih edin.
- ❏ Şekerli besin tüketiminden sonra dişlerinizi fırçalamayı unutmayın.

# Yağlar

- Enerji sağlar.
- Yağda eriyen vitaminlerin emilmesini sağlar (A, D, E, K vitaminleri )
- Besleyici özellikleri diğer gruplara göre düşüktür.



# DİYET POSASI

- Diyet posası özellikle meyve ve sebzelerin sindirilemeyen kısımlarından oluşur. Düşük enerjili olması ve yapısına su çekmesi özelliğinden dolayı mide boşalmasını geciktirir (yeme isteğini azaltır), dışkılama sıklığını artırır.

- Diyet posası kansere karşı koruyucu, kan yağlarını düşürücü etkisi dolayısıyla kalp hastalıklarına karşı koruyucudur.



Kan řekeri, kolesterolün  
yükselmesini engellemek,

Enerji alımını düzenleyerek ,  
doğgunluk ve tatmin hissi  
verir,

Amonyanın ve bazı yabancı  
maddelerin atımını artırır.



**SU;**

**Besinlerin sindirimi,emilimi,hücrelere taşınması,**

**Besin öğelerinin hücrelerde kullanılmaları  
sonucu açığa çıkan maddelerin akciğer ve  
böbreklerle taşınıp atılmaları,**

**Vücut ısısının denetimi,**

**Eklemlerin kayganlığının sağlanması,**

**Elektrolitlerin taşınması için gereklidir.**

# DOĞRU BİLİNE N YANLIŞLAR

Kilo vermek adına yapılan en büyük yanlışlar

Ekmek : AZALTILIR AMA KESİLMEZ

Su : 2-3 litre arası içilir ama YEMEKLERLE BERABER DEĞİL

Pirinç : Kaliteli protein kaynağıdır KESİLMEZ AZALTILIR AMA AZ YAĞLI

Bazı meyveler : ŞEKER, KALP, BÖBREK YA DA KC HASTASI OLMADIĞI SÜRECE HIÇKİMSEYE YASAK MEYVE YA DA MİKTAR YOKTUR

- Her 3 ana öğünde de 4 besin grubundan yeterli miktarda almak
- Yağlı besinlerden fazla tüketmemek
- Yüksek karbonhidrat tüketiminden kaçınmak

- Günde 2,5 - 3 saat aralıklarla azar azar ve sık sık beslenmek
- Günde 2- 2,5 litre su ve şekersiz sıvılar tüketmek

- Günde en azından 30 dakika egzersiz yapmak (yürüyüş)
- Hazır gıdalardan çok doğal besinleri tüketmek
- Hazır meyve suları ve gazlı içecekleri az tüketmek

- İçeriđi bilinmeyen besinleri tkmemek
- Etiket okuma alışkanlığı kazanmak
- Kızartma yerine ızgara, fırın, haşlama ve mikro dalgada pişirme yöntemlerini tercih etmek



- **Tabaktaki yemeyi bitirmeye çalışmamak**
- **Kendi yiyebileceğiniz miktarda yiyeceđi tabađa almak**
- **Besin seğimine dikkat etmek ve gerekiyorsa bir uzmana danışmak sağlıklı beslenmenin temel kurallarıdır.**

**\*\*\*Sıcak sebze yemekleri,  
pilav ve makarnada  
fındık yağı ya da ayçiçek  
yağı kullanın.**

**\*\*\*Soğuk sebze yemeklerine,  
salatalara zeytinyağı  
kullanın.**

1 kg sebzeyi pişirmek için

2 – 3 çorba kaşığı

sıvı yağ kullanın.

Et yemeklerine ayrıca yağ

eklemeyin.

**Günde en az 10 bardak su için.**

**Her öğünden önce**

**1 – 2 bardak**

**su için.**

**Öğün sırasında ve hemen  
sonrasında su içmeyin.**

**Öğünden iki saat sonra  
içebilirsiniz.**

**ÖĞÜNLERİNİZİ DÜZENLİ TÜKETİN.**

**ARA ÖĞÜNLERİNİZİ AKSATMAYIN.**

**DÜZENLİ OLARAK YAPTIĞINIZ**

**ARA VE ANA ÖĞÜNLER**

**METABOLİZMANIZI**

**HIZLANDIRIR.**



# YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

için  
Mevsim  
sebzesi  
ve  
meyvesi tüketin.



**Rafine (beyaz) tahıl ürünleri  
yerine  
tam taneli olanları  
tercih edin.**



# Tuz tüketiminizi azaltın.

Yemeklerinize sonradan tuz eklemeyin

Sofraya tuzluk koymayın

Tuzsuz gelen yemekleri diğer baharatlarla tatlandırın





HER ÖĞÜNDE 4 ANA BESİN  
GRUBUNDAN UYGUN MİKTARDA  
TÜKETİN.



**EKMEK**



**SEBZE**



**SUT**

**YOGURT**

**CACIK**



**et-kurubaklagi**

**Uygun pişirme yöntemleri kullanın.  
Mangal, kızartma, tütüleme yerine;**

**haşlama,**

**ızgara,**

**buğulama,**

**fırında pişirme**

**yöntemlerini kullanın.**



# Yeterli ve dengeli beslenen kişilerin görünüşü şöyle tanımlanabilir

- Sağlam bir görünüş,
- Hareketli ve dikkatli bakışlar,
- Muntazam, pürüzsüz, hafif nemli ve hafif pembe bir cilt,
- Canlı ve parlak saçlar,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslar,

- Düzgün, iyi gelişmiş kol ve bacaklar,
- Sık sık baş ağrısından şikayet etmeyen, iştahlı, çalışmaya istekli kişilik,
- Vücut ağırlığı, boy uzunluğuna ve yaşına göre orantılı,
- Zihinsel gelişimi normal, devamlı çalışabilen bir kişilik.