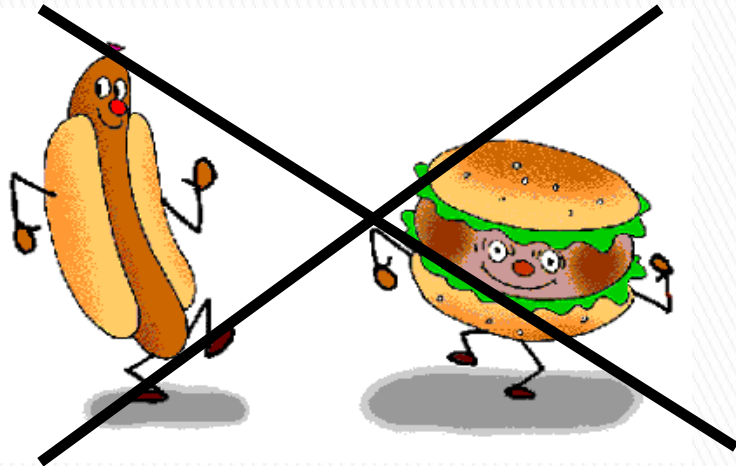


YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ

- ▶ Yaş
- ▶ Cinsiyet
- ▶ Fiziksel aktivite durumu
- ▶ Diyabet
- ▶ Hamilelik... vb durumlar beslenmenin içeriğini değiştirir.



YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ

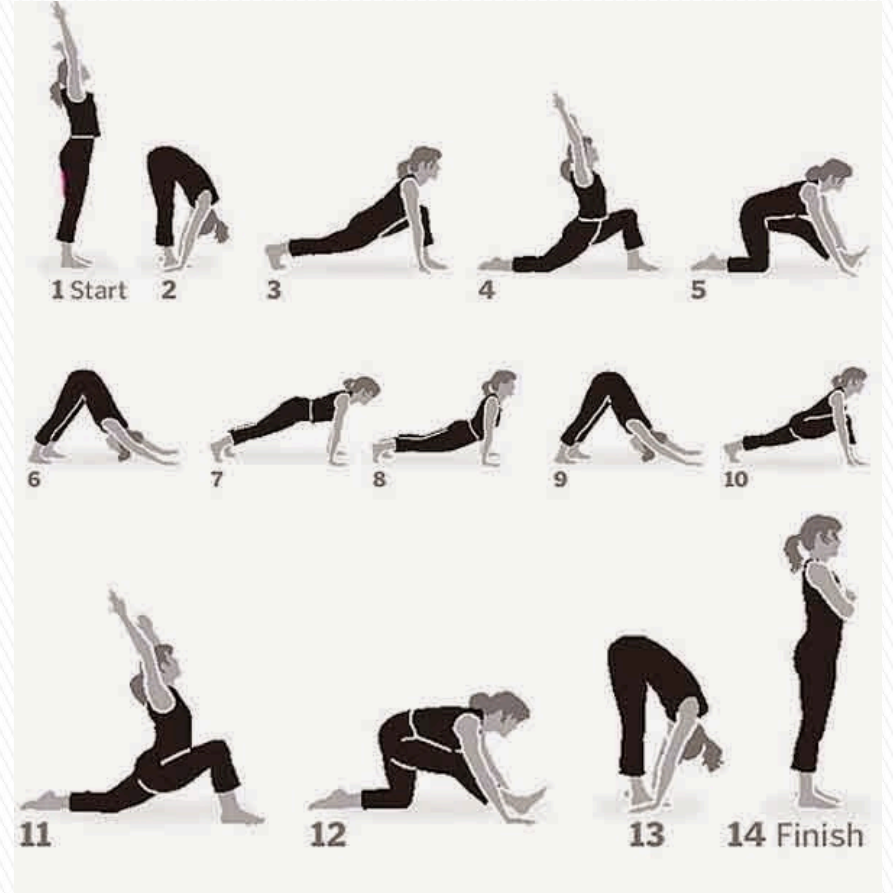
- ▶ **Okul çağı çocukları için;**
- ▶ **Fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin hızlı olduğu, yaşam boyu devam edebilecek davranışların büyük ölçüde oluştuğu, yetişkinlik hastalıklarının gelişimi açısından en riskli olduğu dönemdir.**
- ▶ **Bu dönemde yaygın olarak görülen beslenme sorunları;**
- ▶ **D vitamini, kalsiyum ve iyot yetersizlikleri, demir yetersizliği anemisi, şişmanlık, yeme davranışı bozuklukları ve diş çürükleridir.**

Çocuk ve gençlerde
Öğün atlama(!!!kahvaltı)

Egzersiz sırasında;

- ▶ Kaslar daha güçlü kasılır
- ▶ Kalp atımı hızlanır
- ▶ Kalp vücuda kanı daha hızlı pompalar
- ▶ Akciğer daha hızlı çalışır

bu yüzden egzersiz sırasında fazla enerji harcanır.



1.BESLENME, YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Beslenme

Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin ögelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için yapılması gereken bir davranıştır.





Kahvaltının Önemi

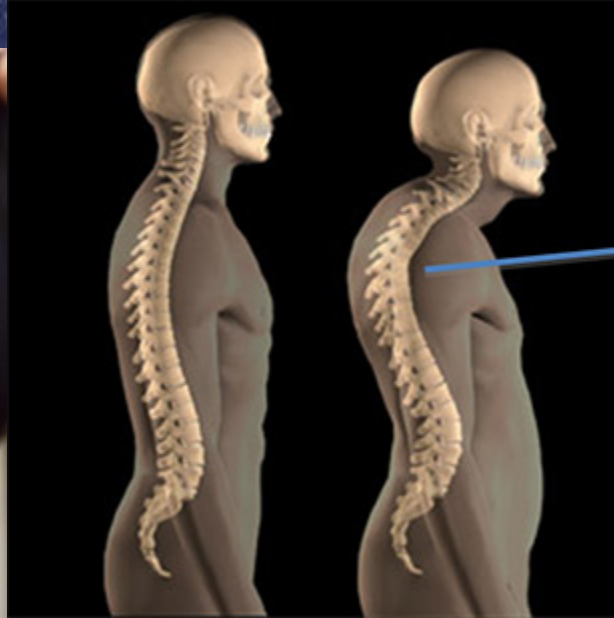


Aşırı Yağlı, Şekerli, Tuzlu Yiyecek Ve İçecekler Tüketmenin Sağlığa Olumsuz Etkileri

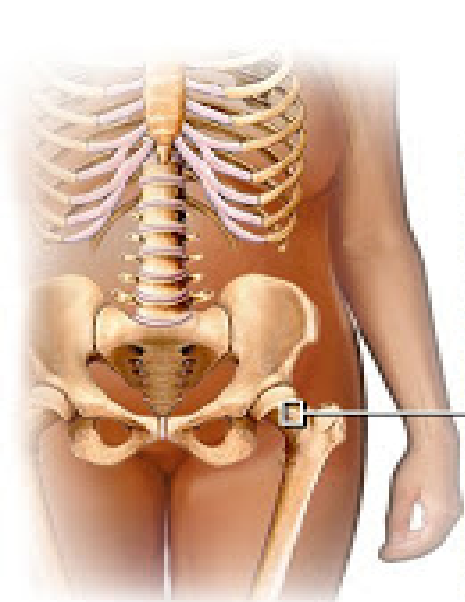




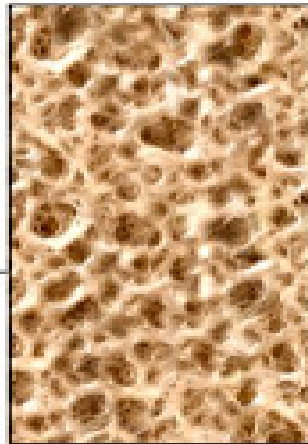
Aşırı Tuz Tüketimi



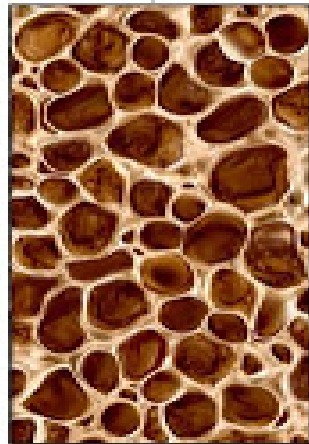
Osteoporozla bağı omurgalarda
çökme kırığı ve ona bağı
şekil bozukluğu



Normal kemik



Osteoporoz



OBEZİTE

- ▶ **Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları**
- ▶ **Yetersiz fiziksel aktivite**
- ▶ **Yaş**
- ▶ **Cinsiyet**
- ▶ **Eğitim düzeyi**
- ▶ **Sosyo- kültürel etmenler**
- ▶ **Gelir durumu**
- ▶ **Hormonal ve metabolik etmenler**
- ▶ **Sigara alkol kullanma**
- ▶ **Kullanılan bazı ilaçlar(antidepresanlar)**
- ▶ **Doğum sayısı ve doğumlar arası süre**



Obezitenin Yol Açtığı Sağlık Sorunları

Fiziksel sorunlar

- ▶ **İnsülin direnci**
- ▶ **Tip 2 diyabet**
- ▶ **Hipertansiyon**
- ▶ **Koroner arter hastalığı**
- ▶ **Metabolik sendrom**
- ▶ **Safra kesesi hastalıkları**
- ▶ **Uyku apnesi**
- ▶ **Felç**
- ▶ **Karaciğer yağlanması**
- ▶ **Astım**
- ▶ **Solunum zorluğu**
- ▶ **Gebelik sorunları**
- ▶ **Menstruasyon düzensizlikleri**
- ▶ **Aşırı kılınma**
- ▶ **Ameliyat risklerinin artması**

Ruhsal Sorunlar

- ▶ Anoreksiya nervoza
- ▶ Blumia nervoza
- ▶ Binge eating
- ▶ Gece yeme sendromu



Şişmanlığı belirlemek için kullanılan beden- kütle indeksinin hesaplanması

Vücut kütlesi/ boy uzunluğunun karesi

Vücut Ağırlığı (kg)	BKİ
Zayıf	18,5
Normal	18,5-24,9
Kilolu	25-29,9
1. Derecede Obez	30-34,9
2. Derecede Obez	35-39,9
3. Derecede Obez	40 ve üzeri