

# YETERLİ VE DENGELİ BESLENME



# 1.BESLENME, YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

## Beslenme

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





## Karbonhidratlar

Alt grupta yer alan ve sıklıkla tüketilmesi gereken gıdalardır. Pirinç , bulgur, makarna, gibi tahıllarda bol bulunur.



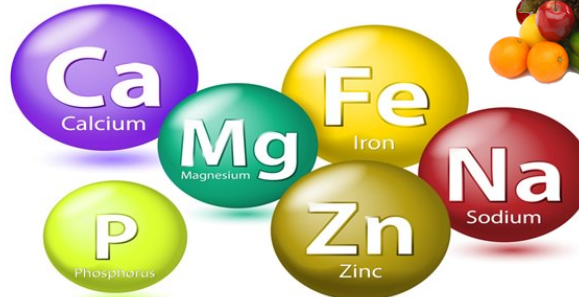
## Proteinler

Kas dokusunu güçlendirmek için çok önemlidir. Et, süt ürünleri ve daha az olarak tahıllarda bulunmaktadır.



## Mineraller

Sebze ve meyvelerde bulunur. Hücre korunması ve sağlıklı diş, kemik, cilt yapısı için önemlidir, ayrıca kalp ritmi, kan basıncı, vücuttaki sıvı dengesi gibi birçok düzenleyici görevi vardır.





# 2. YIYECEKLERİN İÇERDİKLERİ BESİN ÖGELERİNE GÖRE SINIFLANDIRILMASI

## 2. Grup: süt, yoęurt, peynir vb.

- Bu grup kalsiyum bakımından zengindir.
- Ayrıca protein, karbonhidrat ile A ve B vitaminlerinin birçoğu içinde iyi kaynak sayılır.
- Bu gruptan günde 1-3 porsiyon yenmesi önerilmektedir.





## 2. YIYECEKLERİN İÇERDİKLERİ BESİN ÖGELERİNE GÖRE SINIFLANDIRILMASI

### 3. Grup : Sebze Ve Meyveler

- C vitamini ve bazı mineraller bu grup besinlerden karşılanır.
- Yeşil yapraklı sebzeler C vitaminin yanı sıra A ve B vitaminleri, havuç ise A vitamini bakımından zengindir.
- Bu gruptaki besinleri günde 3-5 porsiyon tüketmek gerekir.
- Meyve sebzeleri mevsiminde tüketmek çok önemlidir.



## 2. YIYECEKLERİN İÇERDİKLERİ BESİN ÖGELERİNE GÖRE SINIFLANDIRILMASI

### 4. Grup :tahıllar, ekmek, makarna, pirinç, bulgur, çorbalar ve unlu mamüller

- Bu grup besinler temel enerji kaynağı olarak günlük beslenmede yerini almaktadır.
- B1 vitamini ve bitkisel proteinlerin kaynağı olarak kullanılmaktadır.
- Genel olarak yetişkin bir kişi için her öğünde 1-2 dilim ekmek, diğer tahıl gruplarından 1-3 porsiyon yeterli olur.



## 2. YIYECEKLERİN İÇERDİKLERİ BESİN ÖGELERİNE GÖRE SINIFLANDIRILMA

### 5. Grup : Yağlar, Şeker, Salça-sos, Ve Baharatlar

- **Lezzet ve yüksek enerji veren yağların dikkatli tüketilmesi gerekir.**
- **Yağların, şekerlerin özellikle hazır sos veya lezzet arttırıcıların fazla alınması çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir.**
- **Özellikle şişmanlığa, kolesterolün yükselmesine, diş çürüklerine ve şeker hastalığına neden olabilmektedir.**







**Gereğinden fazla besin tüketilirse çok alınan bazı besimler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olur.**

**Bu duruma **DENGESİZ BESLENME** denir.**

**Yeterli ve dengeli beslenen kişiler;**

- Sağlam ve sağlıklı bir görünüşe
- Hareketli ve esnek bir bedene
- Muntazam bir cilde
- Canlı, parlak saçlara ve göze,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslara
- Çalışmaya istekli kişiliğe
- Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığına
- Normal zihinsel gelişime
- Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.

**Yetersiz ve dengesiz beslenen kişiler;**

- Ağır ve isteksiz harekete
- Sağlıksız genel görünüşe ( aşırı zayıf veya şişman)
- Pürüzlü, kuru ve sağlıksız bir cilde
- Sık sık baş ağrısı olmasına
- İştahsız, yorgun ve isteksiz bir yapıya sahiptir.