



SAĞLIKLI BESLENME

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı Anabilim Dalı

2018

Yeterli ve Dengeli Beslenme

**YETERLİ VE DENGELİ BESLENME
SAĞLIĞIN TEMELİDİR.**

Yeterli ve Dengeli Beslenme

- Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli besin maddelerinin,
 - Her birinden vücudun ihtiyacı kadar ve
 - Dengeli bir şekilde almalıyız.

Besin öğeleri

Karbonhidratlar

Ekmek, Pirinç, Makarna. Şeker

Proteinler

Et, Süt, Yumurta

Yağlar

Zeytinyağı, Tereyağı

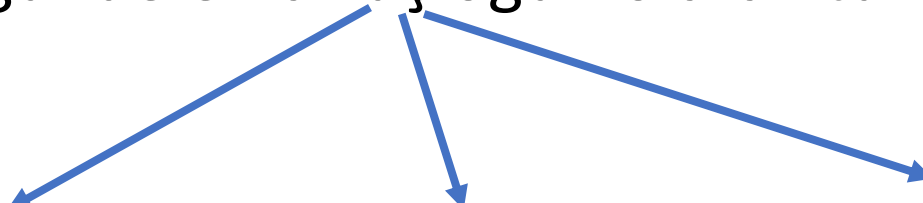
Vitamin ve mineraller

A, B, C, D vitaminleri, Kalsiyum, Demir mineralleri

Su



- Vücudumuzun düzenli çalışması için ihtiyacımız olan besinlerin günde en az üç öğün olarak tüketilmesi gereklidir.



Kahvaltı

Öğle
yemeği

Akşam
yemeği

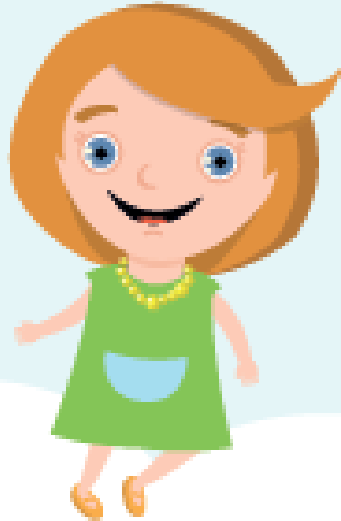
- Öğünler içinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır. Sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak için en önemli öğünümüz kahvaltıdır. Kahvaltımızı her sabah mutlaka yapmalıyız.

Örnek kahvaltı tabaklarımız:

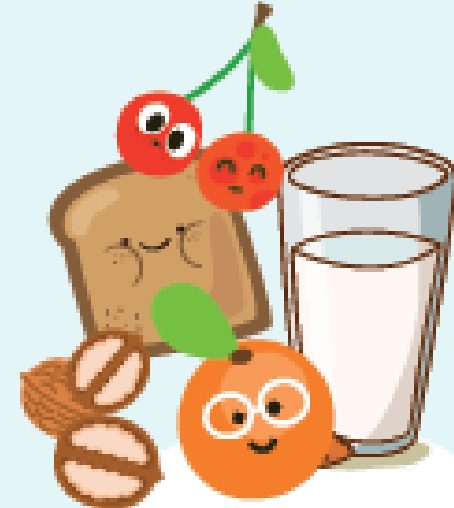
1 bardak süt,
yumurta, zeytin,
ekmek, domates ve
yeşillikler



1 bardak meyve
suyu, peynirli omlet,
ekmek



1 bardak
süt, ekmek, 3-4
ceviz içi veya
fındık ezmesi,
meyve



Besin Grupları



1. Grup: Süt ve Süt Ürünleri

- Protein
- Kalsiyum, fosfor
- B2 ve B12 grubu vitaminleri içerir

Önemi:

- Büyüme ve gelişme
- Dokuların onarımı
- Kemik, diş gelişimi ve sağlığı
- Sinir ve kasların düzenli çalışması

Önerilen Günlük Miktar: Çocuk, genç: 3-4 porsiyon



1. Grup: Süt ve Süt Ürünleri - Öneriler

- Süt, yoğurt, peynir, sütle yapılmış diğer gıdalar

Günde 2 su bardağı
süt içiyorum.



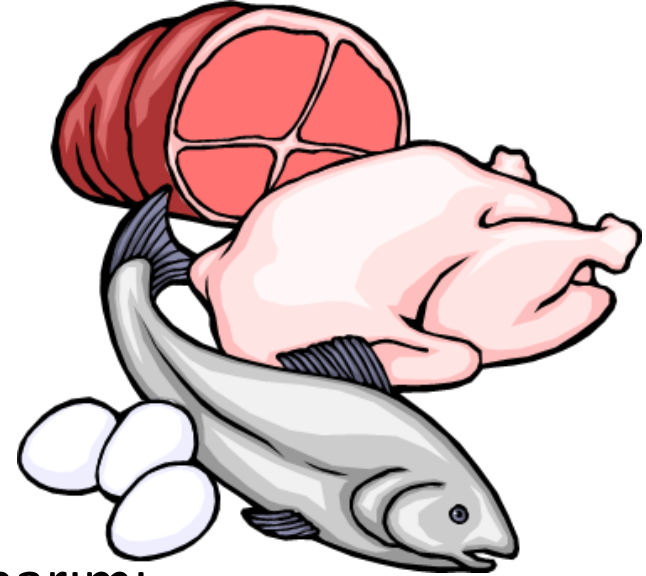
2.Grup: Et, Yumurta, Kurubaklagil

- Protein
- Demir, çinko, fosfor, magnezyum
- B6, B12, A vit., niasin, tiamin
- Posa(Kurubaklagiller)

Önemi

- Büyüme, gelişme
- Hücrelerin yenilenmesi ve doku onarımı
- Kan yapımı
- Sinir, sindirim sist. ve deri sağlığı
- Hastalıklara karşı direnç

Önerilen Günlük Miktar: genç, çocuk: 2 porsiyon



3. Grup: Taze Sebze ve Meyveler

- C vitamini
- A vitamini
- Folik asit, B2 vit, demir, magnezyum
- Posa

Önemi:

- Büyüme ve gelişme
- Hücrelerin yenilenmesi, doku onarımı
- Kan yapımı
- Diş ve diş eti sağlığı
- Deri ve göz sağlığı
- Hastalıklara karşı direnç

Önerilen Günlük miktar: En az 5 porsiyon



4. grup: Tahıllar ve tahıllı ürünler

- Temel enerji kaynağıdır.
- B1 vit (tiamin), niasin içerir.
- Protein içerir.

Önemi:

Vücudun temel enerji kaynağıdır.

Hastalıklara karşı direnci artırır.

Önerilen Günlük Miktar: 4-6 porsiyon



SU



- Vücudumuzun yarısından çoğu sudur.
 - Besinlerin sindirimi, vücudumuzun düzenli çalışması için
- Günde en az **8-10 su bardağı** su tüketmeliyiz.





ŞEKER TÜKETİMİ

- Şeker tek başına zararlı değildir ama
- Diğer tüm gıdalar gibi, dengeli tüketilmelidir. Fazla tüketmek diş çürümelerine neden olur.



TUZ TÜKETİMİ

- Tuz lezzet verici özelliği nedeniyle ve besinlerde bozulmaları önlemek için saklama işlemlerinde kullanılmaktadır.
- Günlük tuz tüketimi en fazla 5 gram olmalıdır.
- Fazla tuz tüketimi tansiyon yüksekliğine, kalp ve damar hastalıklarına ve inmeye (felç) neden olabilmektedir.
- Bu yüzden yemeklerin tadına bakmadan tuz atılmamalı ve fazla tuzlu yiyecekler tüketilmemelidir.



Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Sağlık Üzerine Etkileri

- Büyüme - gelişme geriliği meydana gelir.
- Büyüme çağında zeka gelişimini olumsuz etkiler.
- Hastalıklara direnç azalır.
- Okul ve çalışma hayatındaki başarı azalır.

TEŞEKKÜRLER