



Doğru Beslenme Rehberi

SAĞLIKLI YEMEK TABAĞI

Sağlıklı yemek tabağı ve besin grupları

Ekmek ve diğer tahıllar



Süt ve süt ürünleri

Et, tavuk, balık, yumurta
ve kuru baklagiller



Sebzeler

Meyveler

Yağlar

Kaynak: Sağlık Bakanlığı

BESLENME NEDİR?

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek, hastalıklara yakalanmayı önlemek ve yaşam kalitesini yükseltmek için besinleri, vücudun ihtiyacı kadar ve uygun zamanlarda yemektir.



SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞME NEDİR?

Bedenen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücuda sahip olmak ve bunu devam ettirmektir.



SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞME İÇİN



Kişisel
temizlik
ve hijyen

Yeterli ve
dengeli
beslenme

Fiziksel
aktivite

Düzenli
uyku

SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞME İÇİN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEK ŞART!

Yeterli ve dengeli beslenen kişiler

- Sağlam bir görünüşe
- Dikkatli bakışlara
- Sağlıklı bir cilde
- Canlı ve parlak saçlara
- Kuvvetli kaslara
- Temiz, parlak, sağlam dişlere
- Yaşına uygun vücut ağırlığı ve boy uzunluğuna
- Normal zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişime sahiptir.



SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞME İÇİN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEK ŞART!

Yetersiz ve dengesiz beslenen kişiler

- Hareketleri ağır ve yorgun
- İştahsız, dikkati dağınık
- Öğrenmeye isteksizdir.



BESİN NEDİR?

Yaşam için gerekli besin öğelerini sağlayan, yenilebilir gıdalara “besin” denir.

Organlarımızın düzenli olarak çalışabilmesi ve günlük işlerimizi sağlıklı sürdürebilmek için bu öğelerin her birinden her gün almamız gereklidir. Aldığımız miktarların yetersiz veya fazla olması sağlığımızı etkiler.



BESİN GRUPLARI

- Meyveler ve sebzeler
- Ekmek, diğer tahıllar ve patates
- Süt ve süt ürünleri
- Et, balık, baklagil ve alternatifleri



Kaynak: Sağlık Bakanlığı

Her grupta yer alan besinler öğünlere dengeli bir şekilde dağıtılmalıdır.



SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ



Kaynak: Sağlık Bakanlığı

Bu grupta bulunan besinler:

Bu grup başlıca kalsiyum kaynağıdır. Bu grupta bulunan besinler aynı zamanda A vitamini de içerir.

Bu grupta bulunan besinler:

Süt, Yoğurt, Peynirler (Beyaz Peynir, Kaşar, Çökelek gibi) Ayran, Süt Tozu Sütlü Tatlılar (Sütlaç, Muhallebi, Dondurma gibi)

ET, TAVUK, BALIK, YUMURTA VE KURU BAKLAGİLLER



Kaynak: Sağlık Bakanlığı

Bu grupta bulunan besinler:

Bu grup başlıca protein kaynağıdır ve aynı zamanda demir içerir.

Bu grupta bulunan besinler:

Kırmızı Etler (Dana, Kuzu gibi) Beyaz Etler (Tavuk, Hindi, Balık) Yumurta, Kuru Baklagiller (Mercimek, Kuru Fasülye, Nohut) Et Ürünleri (Salam, Sosis, Sucuk, Pastırma).



EKMEK VE DİĞER TAHILLAR



Kaynak: Sağlık Bakanlığı

Bu grupta bulunan besinler:

Bu grup karbonhidrat içerir.
Dolayısıyla başlıca enerji kaynağıdır.
Bu grup aynı zamanda posa içerir.

Bu grupta bulunan besinler:

Buğday, Çavdar, Yulaf ve Mısırdan
Yapılmış Ekmekler, Bazlama
Makarna, Şehriye, Bulgur, İrmik, Un,
Pirinç, Yufka Gibi Besinler.



MEYVE VE SEBZELER



Kaynak: Sağlık Bakanlığı

BU GRUPTA BULUNAN BESİNLER

Bütün taze sebzeler:

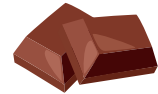
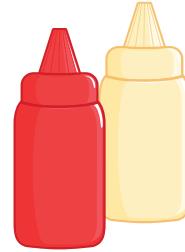
Domates, Havuç, Salatalık, Taze Fasülye, Patlıcan, Yeşil Biber, Pırasa, Karnabahar, Lahana, Ispanak, Kereviz, Patates, Maydanoz, Dereotu, Marul gibi besinler.

Bütün taze meyveler: Elma, Portakal, Mandalina, Çilek, Armut, Karpuz, Kiraz, Dut, Şeftali, Üzüm, Muz, İncir gibi besinler.

Sağladığı önemli besin öğeleri:

Vitaminler (C ve A Vitaminleri gibi)
Mineraller (Magnezyum, Potasyum gibi) ve Lif (Posa)

YAĞ VE / VEYA ŞEKER İÇERİĞİ YÜKSEK YİYECEK VE İÇECEKLER



Yağ ve/veya şeker içeriği yüksek besinlere 5 örnek veriniz.
Bu besinlerin tüketim sıklığına ve miktarına dikkat etmeliyiz.

MEVSİMİNE UYGUN SEBZE VE MEYVE TÜKETİMİNİN ÖNEMİ

Vücudumuzun çalışması ve hastalıklardan korunmamız için taze sebze ve meyveleri mutlaka tüketmeliyiz. Mevsimine uygun taze sebze ve meyveler, ihtiyacımız olan besin bileşenlerini vücudumuza almamızı sağlar.



MEVSİMLERİNE GÖRE TAZE SEBZE VE MEYVELER TABLOSU

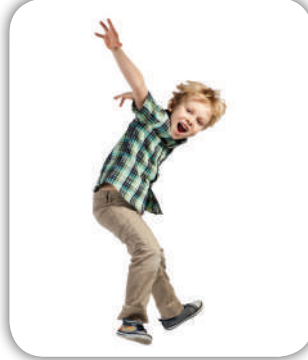


NEDEN AKTİF OLMAMIZ GEREKİYOR?



AKTİF OLMAK NE DEMEKTİR?

Aktif eđlenceler demektir. Örnek: Bisiklete binmek, dans etmek, ip atlamak ve benzeri



Organize sporlar demektir. Örnek: Futbol veya voleybol oynamak, jimnastik yapmak ve benzeri



FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIĞIN ÖNEMİ



Yeterli ve dengeli beslenme ile fiziksel aktivite

- Sağlığın korunmasında
- Kasların ve kemiklerin güçlenmesinde
- Boy uzamasında çok önemlidir.

**SAĞLIK İÇİN BESLENME KADAR GÜN BOYU
AKTİF OLMAK DA ÖNEM TAŞIR.**

AKTİF OLMAK NE DEMEKTİR?

Her gün en az 60 dakika boyunca aktif olman gerekir. Peki sen ne kadar aktıfsın?

Aktif olmak ne demektir?

Örnek: Yürümek, bahçeyle ilgilenmek, merdiven çıkmak ve benzeri.



BÖLÜM 1: ÖRNEK TABLO

Besin Grubu	Kahvaltı	Öğle Yemeği	Ara Öğünler	Akşam Yemeği
Ekmek ve diğer tahıllar	2 dilim kepekli ekmek	2 dilim ekmek	Kepekli bisküvi	1 porsiyon pirinç pilavı
Meyve ve sebzeler grubu	1 adet domates 1 adet salatalık	Mevsim Salata	1 adet muz	Az salata
Süt ve süt ürünleri grubu	1 bardak süt 1 dilim peynir	Tostun içindeki peynir	1 bardak ayran	1 kase yoğurt
Et, tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagiller grubu	1 yumurta	Bir avuç fındık		1 porsiyon etli kuru fasulye
Yağ ve/veya şeker içeriği yüksek yiyecek ve içecekler	1 tatlı kaşığı pekmez	Salataya eklenen zeytin yağı	1 dilim kakaolu kek	

BÖLÜM 1: BESİN GRUPLARINA AYIRMA KLAVUZU

Gün boyunca tükettiğin besinleri miktarlarıyla birlikte yazmayı unutma.

Örneğin kahvaltıda **2 dilim kepekli ekmek, 1 adet domates, 1 adet salatalık, 1 bardak süt, 1 kibrit kutusu kadar peynir, 1 yumurta, ekmeğin üzerine sürülecek kadar reçel** yediysen öncelikle yediklerini besin gruplarına ayırmalı ve ardından tabloya yerleştirmelisin.

Kahvaltı için aşağıdaki örneğe bakalım.

Ekmek ve diğer tahıllar

2 dilim kepekli ekmek

Meyve ve sebzeler grubu

1 adet domates, 1 adet salatalık

Süt ve süt ürünleri grubu

1 bardak süt, 1 kibrit kutusu kadar peynir

Et, tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagiller grubu

1 yumurta

Yağ ve/veya şeker içeriği yüksek yiyecek ve içecekler

1 tatlı kaşığı pekmez

Aynı işlemi, günün diğer öğünleri olan öğle yemeği, akşam yemeği ve ara öğünler için de yapmayı unutma!

UNUTMA!



Kaynak: Sağlık Bakanlığı

**HER ŞEYİ YİYEBİLİRSİN!
TEK YAPMAN GEREKEN DENGİYİ NASIL KURACAĞINI ÖĞRENMEK.**

TEMİZLİK, HİJYEN VE GIDA GÜVENLİĞİ



GÜVENLİ BESİN NEDİR?

Temiz, bozulmamış ve içinde sağlığa zararlı maddeler bulundurmayan besinlere güvenli besin denir. Açıkta satılan besinler hem temiz değildir hem de uygun koşullarda bulunmadıkları için bozulmuş olabilir.

Bu nedenle

- Açıkta satılan yiyeceklerden satın alınmamalı.
- Sebze ve meyveler çok iyi yıkandıktan sonra yenmeli.
- Besin satın alırken son kullanma tarihine dikkat edilmeli.
- Kolay bozulacak besinler buzdolabında saklanmalı.
- Yumurta pişirilmeden önce mutlaka yıkanmalı, yumurtaya dokunduktan sonra eller de yıkanmalı.



HİJYENİK TEMİZLİĞİN ÖNEMİ

Yemek yerken kullanılan tabak, çatal, kaşık ve bardağın temiz olması çok önemlidir.

Yemeğe oturmadan önce ve yemek yedikten sonra ellerin yıkanmasına da özen gösterilmelidir.



HİJYENİK TEMİZLİĞİN ÖNEMİ

- Yemek yaparken daima hijyenik olmamız, yani temiz olmamız gerekir.

Hijyenik olmak için nelere dikkat etmeyiliz?

- Ellerimizi yıkamalıyız.
- Önlük giymeliyiz.
- Saçlarımız uzunsa toplamalıyız.
- Yemek üzerine öksürmemeli, hapşırmamalıyız.



NEDEN BOL SIVI TÜKETMEMİZ GEREKİYOR?



SIVI TÜKETMENİN ÖNEMİ



Sağlıklı olmak için gün boyu düzenli olarak sıvı tüketmek gerekir.

Su, süt, meyve suyu gibi farklı sıvılardan yararlanılabilir.

Sıcak havalarda ve aktif olduğumuz zaman sıvı tüketimimizin daha fazla olması gerekir.

Egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında yeterli sıvı tüketilmelidir.



SIVI TÜKETMENİN ÖNEMİ

SIVI TÜKETİMİYLE İLGİLİ ÖNERİLER

- Sıvı tüketimi için susamayı bekleme.
- Egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında öncelikle su tüketimini artır.
- Günde yaklaşık 6-8 bardak su içmeye çalış.
- Özellikle sıcak havalarda sıvı tüketimini daha da artır.



**SU VE DİĞER İÇCEKLER
VÜCUT SU DENGESİNİN KORUNMASINDA ÖNEMLİDİR.**



NEDEN DİŞLERİMİZE İYİ BAKMAMIZ GEREKLİDİR?

- Dişlerimiz yediğimiz besinleri parçalayarak besinleri daha kolay yutmamıza yardımcı olur. Bu nedenle dişlerimizi temiz tutmamız gerekir.
- Dişlerimizin erken çürümesini önlemek için dişlerimize iyi bakmalıyız.



DİŞLERİMİZE NASIL İYİ BAKARIZ?

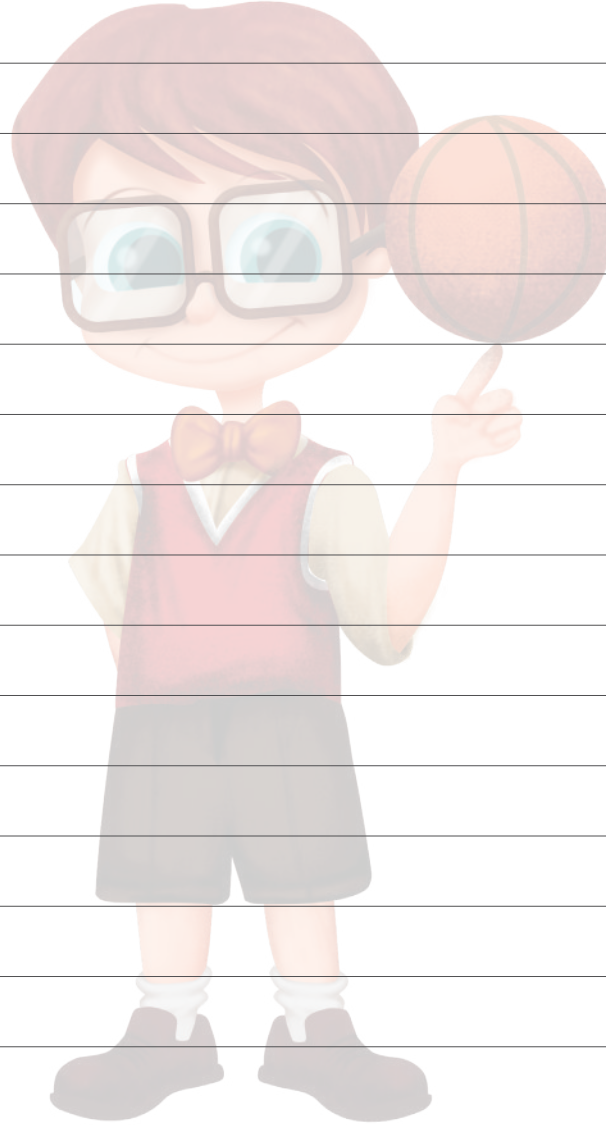


Hepimiz diş bakımını yapmalıyız

- Dişler günde en az iki defa fırçalanmalı.
- Şeker içeriği yüksek besinler çok sık tüketilmemeli. Bu besinleri yedikten sonra dişler fırçalanmalı.
- Her gün süt, yoğurt, ayran, peynir gibi süt ve süt ürünleri yenmeli.
- Diş doktoru kontrollerine düzenli olarak gidilmeli.



NOTLAR





Doğru Beslenme Rehberi

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.