



Doğru Beslenme Rehberi

4. SINIF EĞİTİM KİTABI BESİNLERİMİZ VE YAŞAM

‘Diyet en etkin ilaçtır.’
(Hipokrat MÖ.460-377)



BESİN NEDİR?

- Yenilebilen ve yenildiğinde yaşam için gerekli besin ögelerini sağlayan bitki ve hayvan dokularına 'BESİN' denir.



BESİN ÖGESİ NEDİR?

Besinlerin bileşiminde bulunan ve yaşamsal işlevler için gereksinim duyulan maddelerdir.

Vücudun çalışmasındaki etkinliklerine göre 6 grupta toplanmışlardır:



1. Karbonhidratlar
2. Proteinler
3. Yağlar
4. Vitaminler
5. Mineraller
6. Su

KARBONHİDRATLAR

- Karbonhidratlar besinlerde en çok bulunan besin ögesidir.



BESLENMEMİZDEKİ KARBONHİDRAT KAYNAKLARI

- Buğday, ekmek, prinç, mısır, arpa, çavdar, makarna, şehriye, kurubaklagiller, kahvaltılık tahıllar, sebze ve meyveler ile bal, reçel, pekmez ve çay şekeri sağlıklı yemek tabağındaki karbonhidrat kaynaklarıdır.



NEDEN KARBONHİDRAT TÜKETMELİYİZ?



- Vücudun günlük işlerinde harcadığı yakıtın büyük bir bölümünü sağlarlar.
- Özellikle beyin ve sinir işlevleri için gereklidirler. Örneğin; düşünmek, öğrenmek, kavramak ve dikkatli olmak.
 - Fiziksel aktiviteler için öncelikli yakıt kaynağıdır. Örneğin; spor yapmak, bisiklete binmek, futbol, basketbol oynamak gibi.



PROTEİNLER

- Protein, büyüme ve gelişme için başta gelen besin ögesidir.
- Vücudun savunma sistemlerini ve vücut çalışmasını düzenleyen enzimler, bazı hormonlar proteinlerden yapılmaktadır.



BESLENMEMİZDEKİ PROTEİN KAYNAKLARI



Yumurta, et, tavuk, balık, süt ve peynirdir.
Mercimek, kuru fasulye, nohut gibi kurubaklagiller,
tahıllar, bulgur, tam buğday ekmeğidir.

NEDEN PROTEİN TÜKETMELİYİZ?

Vücudumuzu oluşturan hücrelerimizin yapımında kullanılan proteinler, büyüme ve gelişme için başta gelen besin öğeleridir.



NEDEN PROTEİN TÜKETMELİYİZ?

Vücut dokularının oluşumu, tamiri ve yaraların iyileşmesinde görevlidirler.



YAĞLAR

Yağlar en çok yakıt sağlayan besin ögesidir.

Bazı vitaminler vücuda yağların yardımı ile alınır.



NEDEN YAĞ TÜKETMELİYİZ?

Organlarımızı çevreleyerek dış etkenlerden korur.

Bizi tok tutmaya yardımcı olur.

Yiyeceklere lezzet verir.



BESLENMEMİZDEKİ YAĞ KAYNAKLARI



Zeytinyağı
Mısır özü yağı
Ayçiçek yağı
Fındık yağı
Soya yağı
Tereyağı
Margarin
Balık yağı



VİTAMİNLER

Vitaminler vücutta yapılamayan ancak normal büyüme ve sağlığın sürdürülmesi ve hastalıklardan korunabilmek için gerekli öğelerdir.



MİNERALLER

- Mineraller vücudun kemik ve diş gibi sert dokularının yapıtaşıdır.
- Çoğu, hücrenin çalışması için gereklidir.
- Vitaminler gibi mineraller de büyüme ve sağlığın sürdürülmesi için gereklidir.



SU

Besinlerin sindirimi,
Dokulara taşınması,
Vücuttan zararlı maddelerin atılması
Vücut ısının düzenlenmesi için gereklidir.



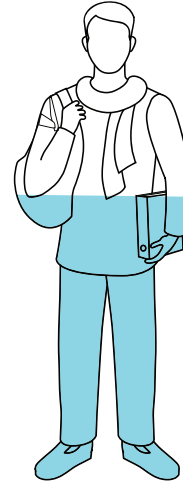
%85



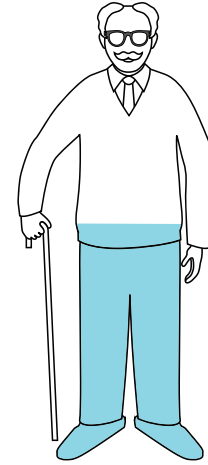
%75



%60



%50

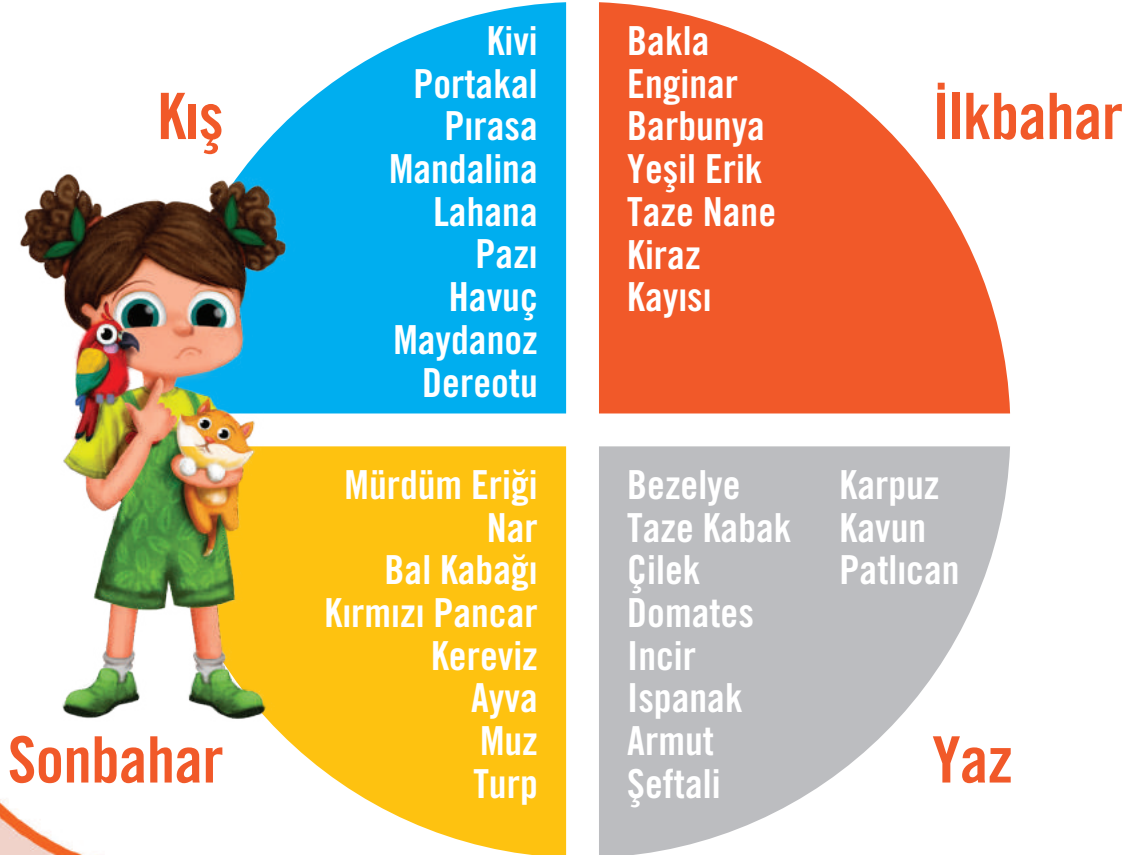


MEVSİMİNE UYGUN SEBZE VE MEYVE TÜKETİMİNİN ÖNEMİ

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



BESİN GÜVENLİĞİ VE BESİN HİJYENİ

AMBALAJLI/PAKETLENMİŞ ÜRÜNLER SATIN ALIRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

Ambalaj mutlaka incelenmeli ve açılmış, yırtılmış paketli ürünler alınmamalıdır.

Konserve besinleri satın alırken; alt ve üst kapakları şişkin, kutusu hasar görmüş, kapağı gevşemiş, zedelenmiş kutular alınmamalıdır. Ambalajlı ürünler satın alırken etiketleri de okunmalıdır.



BESİN GÜVENLİĞİ VE BESİN HİJYENİ

AMBALAJLI/PAKETLENMİŞ ÜRÜNLER SATIN ALIRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

ETİKET OKUMANIN PÜF NOKTALARI

Üretim ya da son kullanma tarihi

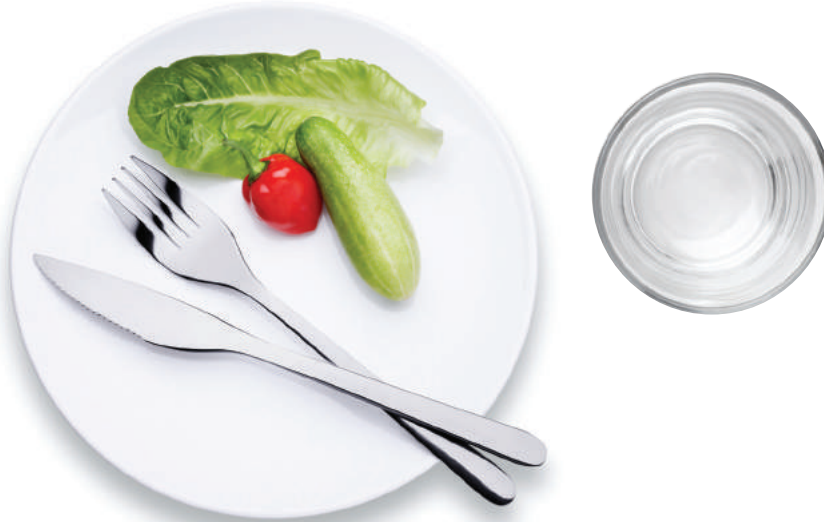
Üretici firma adı ve adresi

Kullanma ve saklama talimatı

Miktar ve fiyat

BESİN HİJYENİNİN ÖNEMİ

Besinlerin, sağığı bozar hâle gelmemesi için yemek yerken kullanılan tabak, çatal, kaşık ve bardağıın temiz olması çok önemlidir.



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.



HİJYENİK TEMİZLİĞİN ÖNEMİ

Et ve Sebze için farklı doğrama tahtaları kullanılmalı.

Çalışma yüzeyinin temiz olmasına dikkat edilmeli.

Çiğ ete dokunduktan, çöprü açtıktan veya tuvalete gittikten sonra eller yıkanmalı.

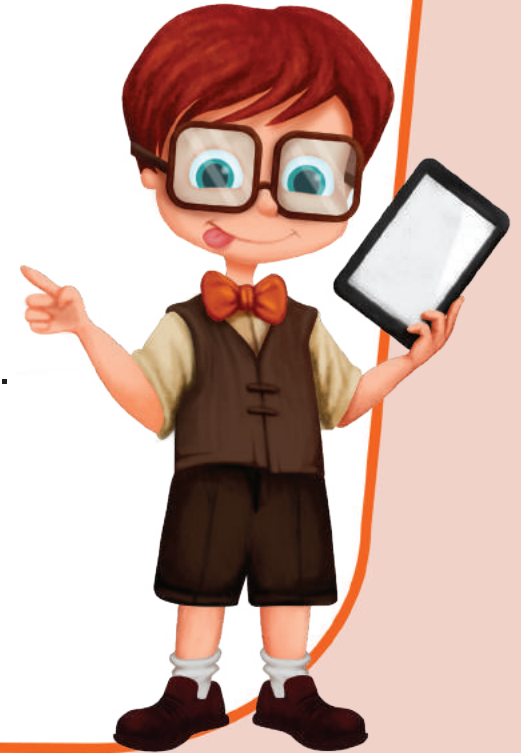


Sağlıklı büyüme ve gelişme için yeterli ve dengeli beslenmek şart!

Yeterli ve dengeli beslenmek;

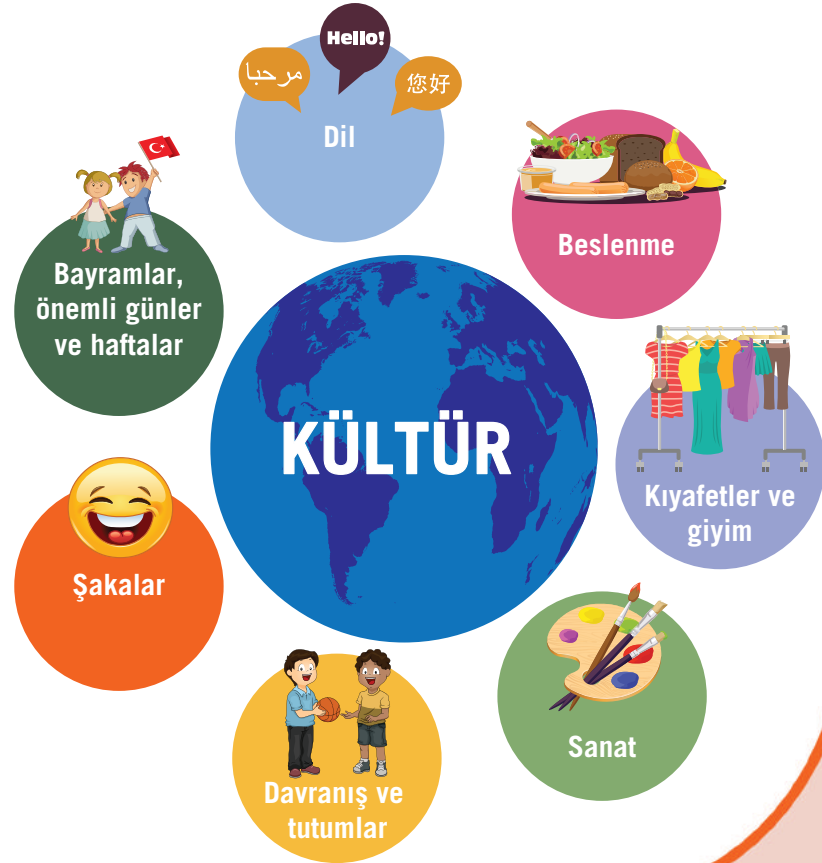
Sağlıklı bir görünüş,
Kuvvetli kas ve kemikler,
İyi çalışan bir savunma sistemi,
Temiz, parlak, sağlam dişler,
Yaşına uygun vücut ağırlığı ve boy uzunluğu,
Normal zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimi sağlar.

Yeterli ve dengeli beslenme bizim ileri yaşta da
sağlıklı olmamızı sağlar .



KÜLTÜREL VE YAŞAM

- Dünyanın farklı coğrafyalarında yer alan ülkelerin kültürleri de birbirinden farklıdır.
- Hatta aynı ülkenin farklı bölgelerinin kültürleri de farklılık gösterebilir.



KÜLTÜREL FARKLILIKLAR VE BESLENME DÜNYA HARİTASI



KÜLTÜREL FARKLILIKLAR VE BESLENME

TÜRKİYE BÖLGELER HARİTASI



KÜLTÜREL FARKLILIKLAR VE BESLENME

- Farklı ülkelerde yaşayan bireylerin yemek yeme biçimleri de farklılık gösterebilir.
- Örneğin biz pilavı kaşık veya çatal kullanarak yeriz. Japonya ve Çin gibi Uzakdoğu ülkelerinde yaşayan bireyler ise pilavı çubuk kullanarak yerken, Hindistan'da ve Arap ülkelerinde yaşayan bireyler ise pilavı elleri ile yiyebilmektedir.





Doğru Beslenme Rehberi

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