

YETERLİ DENGELİ BESLENME

Yeterli ve dengeli beslenme için günlük ihtiyaç duyulan

ENERJİ ve BESİN ÖGELERİ

besinlerle vücuda alınır.



BESİNLER

Besinler içerdikleri besin ögelerine göre

5 TEMEL BESİN GRUBU

altında toplanmaktadır.



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

BESİN GRUPLARI

BESİN GRUPLARI

1. Süt ve Süt Ürünleri
2. Et, Tavuk, Balık, Yumurta, Kurubaklagiller
3. Ekmek ve Tahıllar
4. Sebze ve Meyveler
5. Yağlar ve Şekerler



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

- Süt
- Peynirler
- Yoğurt
- Ayran
- Kefir

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ BESİN ÖĞESİ İÇERİKLERİ

- Protein
- Kalsiyum
- Fosfor
- Çinko
- B grubu vitaminleri (B1, B2, B6, B12)

Süt yağında ise;

- A, D, E ve K vitaminleri



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL
VE
YAĞLI TOHUMLAR

ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL VE YAĞLI TOHUMLAR

- Kırmızı Et
- Tavuk
- Balık
- Hindi
- Yumurta
- Kurubaklagiller
- Yağlı Tohumlar

ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL VE YAĞLI TOHUMLAR ORTAK BESİN ÖĞESİ İÇERİKLERİ

- Protein
- Doymuş ve doymamış yağ asitleri
- Çinko
- Fosfor
- Magnezyum
- Demir
- B6, B1 Vitaminleri
- A Vitamini

KIRMIZI ET BESİN ÖĞESİ İÇERİKLERİ

- Protein
- Doymuş Yağlar
- Çinko
- Fosfor
- Magnezyum
- Demir
- B6, B1 Vitaminleri
- B12 Vitamini
- A Vitamini

TAVUK ETİ BESİN ÖĞESİ İÇERİKLERİ

- Protein
- Doymuş yağ
- Çinko
- Fosfor
- Magnezyum
- Demir
- B6, B1 Vitaminleri
- A Vitamini
- Niasin

BALIK ETİ BESİN ÖĞESİ İÇERİKLERİ

- İyot
- Selenyum
- Omega 3 yağ asitleri
- Protein
- Doymuş Yağ
- Çinko
- Fosfor
- Magnezyum
- Demir
- B6, B1 Vitaminleri
- B12 Vitamini
- A Vitamini

YUMURTA BESİN ÖĞESİ İÇERİKLERİ

- Protein
- Lesitin
- Kolesterol
- İyot
- Omega 3 yağ asitleri
- Doymuş Yağ
- Çinko
- Fosfor
- Magnezyum
- Demir
- B6, B1 Vitaminleri
- A Vitamini

KURUBAKLAGİLLER

- Nohut
- Mercimek
- Bakla
- Fasulye
- Bezelye
- Börölce
- Soya Fasulyesi
- Barbunya

KURUBAKLAGİLLER BESİN ÖĞESİ İÇERİKLERİ

- Karbonhidrat
- Bitkisel protein
- Posa
- Kalsiyum
- Potasyum
- Çinko
- Magnezyum
- Demir
- B12 hariç tüm B grubu vitaminleri

YAĞLI TOHUMLAR

- Ceviz
- Fındık
- Fıstık
- Badem
- Kaju
- Susam

YAĞLI TOHUMLAR BESİN ÖĞESİ İÇERİKLERİ

- Doymamış yağ asitleri
- Doymuş yağ
- Protein
- Posa
- B grubu vitaminleri
- E vitamini
- Mineraller
- Flavanoidler
- Kalsiyum



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

SEBZE VE MEYVELER

SEBZE VE MEYVELER BESİN ÖĞESİ İÇERİKLERİ

- Folat (Folik Asit)
- A Vitamini
- E Vitamini
- C Vitamini
- B2 Vitamini
- Kalsiyum
- Potasyum
- Magnezyum
- Posa
- Diğer antioksidan özellikte olan bileşikler

SEBZE VE MEYVELER BESİN ÖĞESİ İÇERİKLERİ

- Bileşimlerinin önemli kısmı sudur.
- Sebze ve meyvelerin;
 - *enerji,*
 - *yağ,*
 - *ve protein içerikleri azdır.*

SEBZE BESİN ÖĞESİ İÇERİKLERİ

Koyu yeşil yapraklı sebzeler:

- C vitamini
- Folik asit
- Potasyum
- Antioksidanlar

bakımından zengindir.

MEYVELER BESİN ÖĞESİ İÇERİKLERİ

Turunçgiller grubu ve meyveler

(çilek, ahududu, böğürtlen,
yaban mersini, karadut gibi)

- C vitamini
- Çeşitli **antioksidanlardan** zengin

Elma, muz, kayısı vb. meyveler

- **Potasyumdan** zengindir.

MEYVELER BESİN ÖĞESİ İÇERİKLERİ

Yeşil, sarı ve turuncu sebze ve meyveler;

- A vitamininin ön maddesi beta- karotenden zengindir. A vitaminine dönüşmeyen ancak önemli fonksiyonları olduğu bilinen diğer karotenoidlerden de zengindir. Ayrıca birçok biyoflavanoid yapı da içermektedirler.



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

EKMEK VE TAHILLAR

EKMEK VE TAHILLAR

Tahıl grubu;

- Buğday
 - Yulaf
 - Arpa
 - Pirinç
- Çavdar
 - Mısır

EKMEK VE TAHILLAR

Bu tahıllardan elde edilen;

- Un
- Ekmek
- Makarna
- Erişte
- Yarma
- Kuskus
- Bulgur
- Kahvaltılık gevrekler

TAM TAHILLAR, TAM TAHILLI EKMEKLER BESİN ÖĞESİ İÇERİKLERİ

- Karbonhidrat,
- Demir,
- Magnezyum,
- Selenyum,
- B Grubu Vitaminleri
- Posa
- E vitamini



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

YAĞLAR

YAĞLAR

Bitkisel yağlar;

- Zeytinyağı
- Ayçiçek yağı
- Fındık yağı
- Mısırözü yağı
- Pamuk ve susam yağı

Hayvansal yağlar:

- Tereyağı
- Balık yağı
- İç yağı
- Kuyruk yağı

YAĞLAR BESİN ÖĞESİ İÇERİKLERİ

- A vitamini
- D vitamini
- E vitamini
- K vitamini
- Elzem yağ asitleri

ŞEKERLER

1. Besinlerle alınan şeker

- Sütte bulunan laktoz,
- Meyvelerde bulunan früktoz

2. İlave (ek) şeker

- İçecekler
- Tatlılar
- Çeşitli hamur işleri

KAYNAKLAR

- Baysal A., Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi, 15.Baskı, 2014, Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi 1, Optimal Beslenme, Ankara, 2012.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), Ankara, 2016.