

# SAĐLIKLİ BESLENME

# BESİN GRUPLARI

1

Süt ve  
Süt Ürünleri



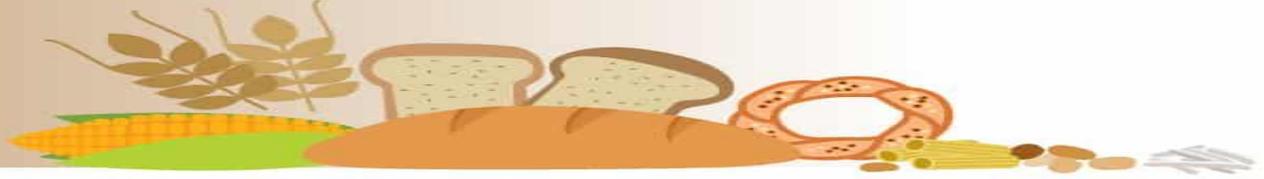
2

Et, Yumurta,  
Kuru Baklagiller ve  
Yağlı Tohumlar



3

Ekmek ve  
Tahıllar



4

Sebze



5

Meyve



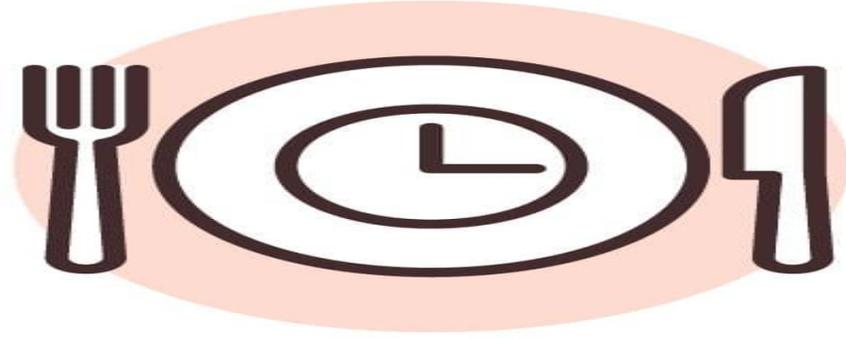
## ANA ÖĞÜNLER

Vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerini yeterli miktarda ve dengeli oranlarda karşılayan beslenme elemanları **ana öğün** olarak tanımlanır. Her öğünde her besin grubundan tüketilmelidir.

### Ana öğünler

- Sabah kahvaltısı
- Öğle yemeği
- Akşam yemeği

Gerekli hâllerde sağlıklı ara öğün yapılabilir.



## Yeterli ve dengeli beslenmek için öğünlerimizi atlamadan tüketmeliyiz!

Sağlıklı beslenmek büyüme ve gelişmemize yardımcı olur. O zaman sağlıklı beslenmek için neler yapmalıyız?

- Günde 8-10 bardak su içelim.
- Gün içinde sebze ve meyve yiyelim.
- Günde 2 su bardağı süt içelim.
- Yemekleri yavaş ve çiğneyerek yiyelim.
- Açıkta satılan besinleri tüketmeyelim.
- Çay ve gazlı içecekleri içmek yerine taze sıkılmış meyve suyu, süt veya ayran içelim.



## BESİN ÖGELERİ

Yaşamın her döneminde yeterli ve dengeli beslenmede beş besin grubundaki (et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri, ekmek ve tahıllar, sebze ve meyveler, yağlar) besin kaynaklarıyla oluşturulan beslenme örüntülerinin alınması temel ilkedir.

- Besin öğeleri besinlerin yapı taşıdır.
- Aldığımız besin öğeleri vücudumuzdaki organların bileşiminde bulunur.
- Organların düzenli çalışabilmesi, günlük işlerin sağlıklı sürdürülebilmesi için her gün besin öğelerinin her birinden yeteri kadar almak gerekir.



## ET, YUMURTA, KURU BAKLAGİLLER VE YAĞLI TOHUMLAR GRUBU

- Et
- Tavuk
- Balık
- Yumurta
- Kuru Fasulye
- Nohut
- Mercimek



Ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır.



**Protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, B<sub>1</sub> ve A vitamini, posa (kuru baklagiller) içerir.**

- Hücre yenilenmesinde,
- Kan yapımında,
- Sinir sistemi, sindirim sistemi ve deri sağlığında,
- Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rolü olan en önemli besin grubudur.

## SEBZE VE MEYVE GRUBU



Bitkilerin her türlü yenebilen kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır. Mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler. Folik asit, A vitamininin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B<sub>2</sub> vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.



### Başlıca Görevleri

- Büyüme ve gelişmeye yardım eder.
- Hücre yenilenmesi ve doku onarımını sağlar.
- Deri ve göz sağlığı için temel öğeler içerir.
- Diş ve diş eti sağlığını korur.
- Kan yapımında görev alan öğelerden zengindir.
- Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindir.
- Doygunluk hissi sağlar.
- Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kronik hastalıkların (kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri) oluşma riskini azaltır.
- Bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olur.

## SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ GRUBU



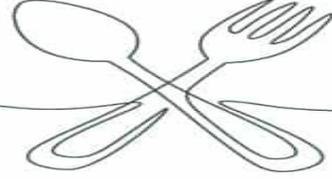
- Yoğurt
- Peynir
- Sütten elde edilen diğer ürünler



Protein, kalsiyum, fosfor, B<sub>2</sub> vitamini (riboflavin) ve vitamin B<sub>12</sub> olmak üzere birçok besin ögesinin önemli kaynağıdır. Kalsiyumdan zengin olan bu grup kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar.

# HAFTALIK ANA MENÜ ÖRNEĞİ

## HAFTALIK ANA MENÜ ÖRNEĞİ



	KAHVAlTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
Pazartesi	Peynirli omlet Siyah zeytin Meyve suyu Söğüş (mevsim yeşillikleri, çeri domates)	Tel şehriye çorba Etlı kuru fasulye Sade pirinç pilavı Yoğurtlu kırmızı lahana salatası	Tavuk çorba Kıymalı karnabahar Su böreği Mandalina
Salı	Kaşarlı tost Yeşil zeytin Söğüş (dilimlenmiş havuç) Süt	Kafkas çorba İzmir köfte Soslu makarna Ayrın	Sebze çorbası Çipura fileto (Tere-Roka) Barbunya pilaki Kabak tatlısı
Çarşamba	Menemen Beyaz peynir Siyah zeytin Ihlamur	Ezogelin çorba Etlı mevsim türlü Kıymalı börek Mandalina	Yeşil mercimek çorbası Rosto köfte/ Marul salatası Havuçlu pirinç pilavı Yoğurt
Perşembe	Pankek Bal Muz Süt	Tarhana çorbası Hindı et sote Mercimekli bulgur pilavı Erik kompostosu	Domates çorbası Buğru kebabı Soslu spagetti Gavurdağ salatası
Cuma	Haşlanmış yumurta Yeşil zeytin Söğüş (mevsim yeşillikleri, çeri domates) Açık çay	Düğün çorba Şehriyeli güveç Zeytinyağlı pırasa Portakal	Brokoli çorba Sebzeli güveç Sade bulgur pilavı Elma

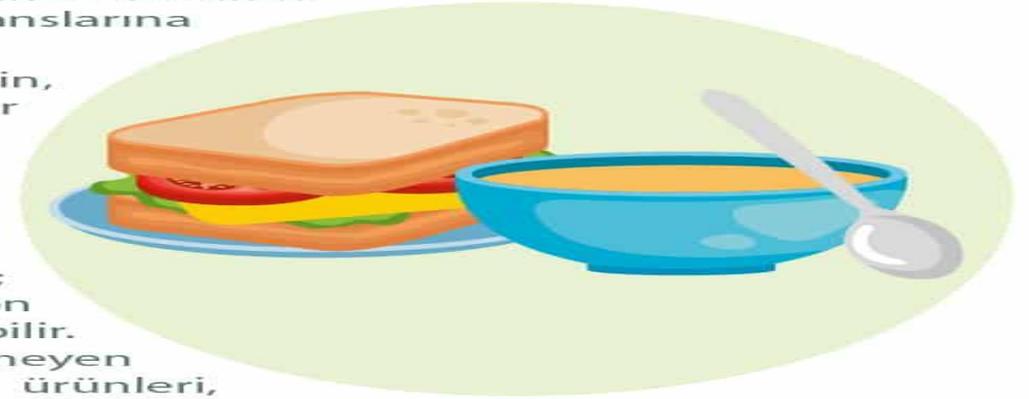
## SINAV DÖNEMİNDE BESLENME



Sınava girecek öğrencilerin sınav öncesinde ve sınav günü doğru beslenmeleri sınav performanslarına önemli derecede katkı sağlar.

- Çok yağlı ve tuzlu besinler yerine protein, karbonhidrat, yağ içeriği dengeli besinler tercih ediniz. Mümkünse sınav öncesi dışarda yemek yerine evde pişen yemekleri tercih ediniz.

- Başarının artırılması için tatlı, çikolata gibi şekerli besinlerin yüksek miktarda tüketiminden kaçınınız. Bu durum; dikkat dağınıklığı, konsantrasyon bozukluğu ve uyku hâline sebep olabilir. Bunun yerine kan şekerini hızla yükseltmeyen meyve, tam tahıllı ekmek, tam tahıl ürünleri, bulgur, yulaf gibi besinlerin tüketimi gerekmektedir.



## ERGENLİKTE BESLENME ÖNERİLERİ



- Kahvaltı etme alışkanlığını mutlaka kazanmalısınız.
- Asitli içecekler, meşrubat, hazır meyve sularından uzak durmalısınız.
- Su içme alışkanlığını kazanmalısınız.
- Şeker, şekerli yiyecek ve içecekler, cips, kızartma gibi yiyecekler, gazlı içecekler tüketmemeye özen göstermelisiniz.
- Süt, yoğurt, ayran, sütlü tatlılar, tam tahıllı ekmekle yapılan sandviç, meyve, taze sıkılmış meyve suyu, kuru meyve veya ceviz, fındık, badem gibi yağlı tohumları (kavrulmamış yağlı tohumlar, çığ) tüketmeyi tercih etmelisiniz.
- Süt içmelisiniz. Süt içmiyorsanız, kalsiyumu peynir, yoğurt ya da diğer süt ürünlerinden almalısınız.
- Günlük tüketeyeceğiniz besinleri, 3 ana, 2 ara öğünde almalısınız.
- Uygun koşullarda muhafaza edilmeyen yiyecekler, çabuk bozulma riski taşıdığından, açıkta satılan besinleri satın almamalısınız.
- Vücudunuzun düzenli çalışması ve fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişiminize katkı sağlaması için günde 60 dakika fiziksel aktivite yapılmalıdır.