

2022

SAĞLIKLI BESLENME



12-18 YAŞ ÖĞRENCİ BÜLTENİ

EYÜPSULTAN
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME NEDİR?

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin oğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.

Beslenme açlık duygusunu bastırmak, karın doymak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir.

Besin oğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınamadığında yetersiz beslenme oluşur.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENEN KİŐİLER

- ✚ Sağlam ve sağlıklı bir görünüştedir.
- ✚ Hareketli ve esnek bir bedene,
- ✚ Muntazam bir cilde, canlı ve parlak saçlara ve gözlere,
- ✚ Kuvvetli, gelişimi normal kaslara,
- ✚ çalışmaya istekli kişiliğe,
- ✚ Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığına,
- ✚ Normal zihinsel gelişme,
- ✚ Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.

YETERSİZ VE DENGESİZ BESLENENLER İSE;

- ✚ Hareketleri ağır ve isteksiz
- ✚ Sağlıksız genel görünüşte (aşırı zayıf veya şişman)
- ✚ Pürüzlü, kuru, sağlıksız cilt yapısına,
- ✚ şişman veya zayıf vücut yapısına,
- ✚ Sık sık baş ağrısından şikyet eden
- ✚ İştahsız, yorgun, isteksiz bir yapıya sahiptir.

TEMEL BEŐİN GRUPLARI

Yeterli ve dengeli beslenme için aşağıdaki 5 temel besin grubunda yer alan besinlerden önerilen miktarda tüketilmelidir.

Süt Grubu

Tüm yaş gruplarının bu grubu her gün tüketmesi gerekir.

BU GRUPTA YER ALAN BEŐİNLER: Süt ve yerine geçen besinler; yoğurt, peynir ve süttozu gibi sütten yapılan besinler

İÇERDİĞİ ÖNEMLİ BEŐİNLER: Protein, kalsiyum, fosfor, B2 vitamini ve vitamin B12 olmak üzere birçok besin oğesinin önemli kaynağıdır.

BAŞLICA GÖREVLERİ: Kalsiyumdan zengin olan bu grup kemiklerin ve dişlerin sağlıklı



gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar.

Her gün yetişkin bireylerin **günlük 2 porsiyon, çocukların 3-4 porsiyon**, süt ve yerine geçen besinleri tüketmeleri gerekir. Bir orta boy su bardağı (200 cc) süt veya yoğurt ile iki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir bir porsiyondur.

Et-Yumurta-Kuru baklagiller Grubu



BU GRUPTA YER ALAN BESİNLER: Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler bulunur. Ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır.

İÇERDİĞİ ÖNEMLİ BESİNLER: Protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B6, B12, B1 ve A vitamini, posa (kuru baklagiller) içerir.

Başlıca Görevleri: Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde görev

alan besin öğelerini sağlarlar. Kan yapımında görevli en önemli besin öğeleri bu grup tarafından sağlanır. Sinir, sindirim sistemi ve deri sağlığında görev alan besin öğeleri en çok bu grupta bulunur. Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rolü olan en önemli besin grubudur.

Etler, **günlük 2-3 köfte kadar et-tavuk-balık-hindi, haftada en az 2 kez balık**,

Yumurta, çocuklar tarafından **her gün bir adet**,

Kuru baklagiller, **haftada 2-3 kez**,

Yağlı Tohumlar, **günlük fındık 15-20 adet (30 gr) veya cevizde 5-6 adet (30gr)** şeklinde tüketilmesi önerilmektedir.

Tüm gruptan **günlük tüketilmesi önerilen miktar 2.5-3 porsiyondur.**

Sebze ve Meyve Grupları

BU GRUPLARDA YER ALAN BESİNLER:

Bitkilerin her türlü yenebilen kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır.

İÇERDİĞİ ÖNEMLİ BESİNLER: Mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler. Folik asit, A vitamininin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.



BAŞLICA GÖREVLERİ: Büyüme ve gelişmeye yardım ederler. Hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlarlar. Deri ve göz sağlığı için temel öğeler içerirler. Diş ve diş eti sağlığını korurlar. Kan yapımında görev alan öğelerden zengindirler. Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler. Doğunluk hissi sağlarlar. Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kronik hastalıkların (kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri) oluşma riskini azaltırlar. Bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurlar.

Çocukların günlük beslenmesinde 1,5-2,5 porsiyon gençlerin ise 2-3 porsiyon sebze-meyve tüketmesi önerilmektedir. Örneğin;

1 porsiyon meyve = 1 orta boy elma veya 1 orta boy portakal veya 1 büyük boy mandalina
1 porsiyon sebze = 4-5 yemek kaşığı sebze yemeği veya 1 kâse salata

Ekmek ve Tahıl Grubu



BU GRUPTA YER ALAN BESİNLER:

Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır.

İÇERDİĞİ ÖNEMLİ BESİNLER VE

BAŞLICA GÖREVLERİ: Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif) ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir. Tahıl

tanelerinin yağı vitamin E' den zengindir. Tahıllar B12 dışındaki B grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B1 vitaminin en iyi kaynağıdır. Mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler. Folik asit, A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.

Tam tahıl ürünleri **çocuklar için 2,5-5 porsiyon; gençler için 3-8 porsiyondur.** (3 dilim ekmek, 1 kepçe unlu çorba, 4 yemek kaşığı pilav gibi) tüketilebilir.

ERGENLİK DÖNEMİNDE BESLENME

Ergenlik; fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Ergenlik çağı 12-18 yaş grubunu içerir.

Ergende beslenmenin önemi

Ergenlik çağında büyüme hızlıdır. Hızlı büyüme ve gelişme ise enerji ve besin öğelerine ihtiyacı artırır. Hızlı büyümeye ek olarak gencin sporla uğraşması enerji ve besin öğelerinde artışa neden olur.

Bu dönemde yanlış uygulanan zayıflama diyetleri yetersiz ve dengesiz beslenme nedenidir. Kendinizi filmlerde, gazete ve dergilerde gördüğünüz kişilerle özdeşleştirme içinde onların öğütlerini uygulamak isteyebilirsiniz. Ancak bedensel hareketler arttırıldığı, yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edildiği sürece kasların gücü artar ve şişmanlık önlenir, kemik mineral yoğunluğu artar.

Diş çürükleri gençlerde önemli sağlık sorunlarından. Ülkemizde yapılan araştırmalara göre diş çürüklerinin görülme sıklığı çok fazladır. Aşırı şeker tüketimi, sularda flor azlığı, yetersiz beslenme, diş bakımı ve temizliğinin yeterince yapılmaması sonucu görülür.

Basit guatr besinler ve su ile iyodun yetersiz alınması sonucu çocuklarda ve gençlerde önemli bir sağlık sorunudur. Bu nedenle iyotlu tuz kullanılmalıdır.

Diğer bir yanlış alışkanlık da öğün atlamadır. En çok atlanan öğün ise sabah kahvaltısıdır. Sabah kahvaltısı insanlar için önemli bir öğündür.

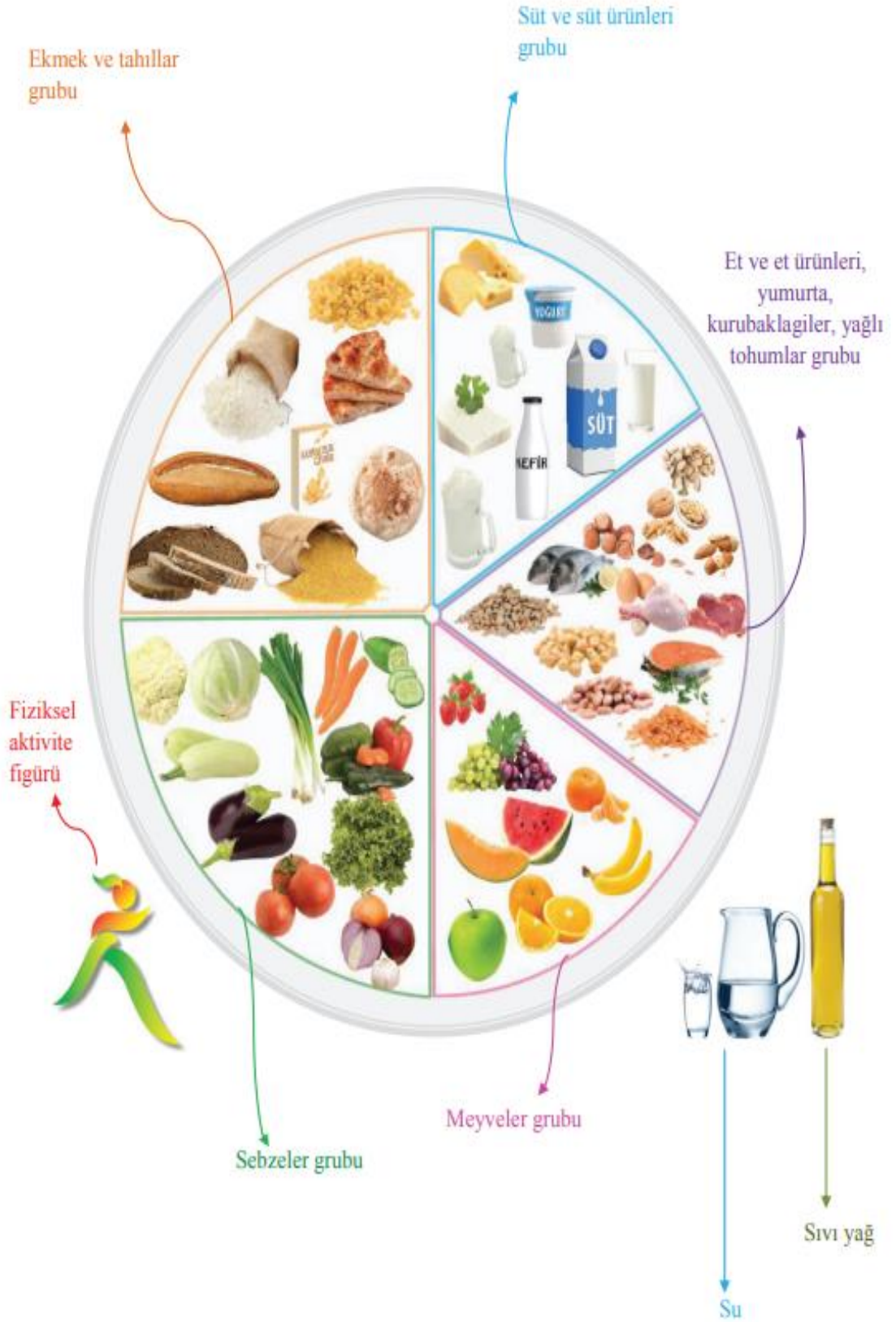
ERGENLERİN BESLENME ÖZELLİKLERİ

Ana öğünlerinizde 4 besin grubunun her birinden bir besin bulunabilirse, besin ögeleri vücuttaki görevlerini daha iyi yerine getirebilirler. Besin gruplarında hangi yiyecekler yer aldığına tekrar bakabilirsiniz, öğünleriniz için doğru besin seçimlerinizi yapabilirsiniz.

ANA ÖĞÜNLER İÇİN DENGELİ MENÜ ÖRNEKLERİ

Peynir Haşlanmış yumurta Taze meyve Suyu Ekmek	Kuru fasulye yemeği Bulgur pilavı Karışık salata Ayran	Fırında tavuk Pirinç pilavı Havuç-marul salatası
Peynirli omlet Domates-salatalık Ekmek İhlamur	Mercimek çorba Etlili yaprak sarma (yoğurtlu) Meyve	Kıymalı tepsi böreği Domates salatası Ayran
Kaşarlı tost Taze meyve suyu	Kıymalı kabak yemeği Makarna Yoğurt	Pürelili köfte Zeytinyağlı taze fasulye Sütlaç

- ✚ Vücut ağırlığının fazla değilse kahvaltılara pekmez, bal, reçel, marmelat ekleyebilirsiniz
- ✚ Örneklerde yer alan sebze ve meyveleri mevsime uygun şekilde seçebilirsiniz.
- ✚ Değişik bir kahvaltı yapmak istediğinizde süt veya yoğurt içine mısır gevreği, yulaf ezmesi gibi kahvaltılık tahıllardan koyabilirsiniz. Yanında meyve yemeyi unutmayınız.
- ✚ Okulda öğle yemeği veriliyorsa yemekleriniz okul yemekhanesinde yiyerek daha dengeli ve sağlıklı beslenebilirsiniz.
- ✚ Okulda öğlen yemeği verilemiyorsa okula götüreceğiniz öğünü de aynı şekilde 4 besin grubunda bulunan besinlerden seçerek hazırlayabilirsiniz. Dengeli bir şekilde hazırlanmış ekmek arası yiyeceklerle de sağlıklı beslenebilirsiniz.
- ✚ Şu grupta (haşlanmış yumurta, peynir, iyi pişmiş köfte, haşlanmış tavuk, haşlanmış et) bulunan besinlerden seçerek ekmek arasına koyabilirsiniz.
- ✚ Bunun yanına alacağınız, şu gruptaki (mevsime uygun, iyi yıkanmış taze sebze ve meyvelerden, domates, salatalık, marul, kazınmış havuç, mandalina, elma, üzüm, kiraz, erik gibi) iyi yıkanmış sebze veya meyveler vitamin ihtiyacınızı karşılayacaktır.
- ✚ İçecek olarak okul kantininden alacağınız ayran veya süt iyi bir seçim olacaktır.
- ✚ Bunların yanına fındık, ceviz gibi kuruyemişlerin eklenmesi enerji, protein ve mineral alımınıza destek olur.
- ✚ Bazen okuldan alacağınız bir tost veya yine evden getireceğiniz 1-2 dilim börek yanına içecek olarak seçtiğiniz ayran veya süt de öğle yemeğiniz olabilir. Ama bunun üzerine çantanızda bulunduracağınız bir sebze veya meyveyi de yemelisiniz.
- ✚ Ara öğünlerde hangi besinlerden seçebilirsiniz? Okulda veya özellikle okuldan eve geldiğinizde, dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissettiğinizde ara öğünlerde seçeceğiniz besinler, aldığınız enerji miktarını etkiler. Şeker ve yağ içeriği fazla olan yiyeceklerle gereksiz yere fazla enerji almış olursunuz. Ara öğünlerde meyve, ayran, süt, taze meyve suları, peynir-ekmek, küçük kek veya poğaça gibi yiyecek ve içeceklerle daha sağlıklı beslenmiş olursunuz. Tatlı yemek istediğiniz zamanlarda en iyi seçim, sütlaç veya muhallebi gibi sütlü tatlılardır.



Şekil 1. Sağlıklı yemek tabağı

12-18 yaş

Hareketsiz Yaşam

Bilgisayar, oyun konsolları, televizyon vb. başında günde 2 saatten fazla zaman geçirmeyiniz



Seyrek ve az miktarda tüketiniz
(Sıvı ve katı yağlar, şeker ve tatlılar vb.)

Haftada 3 Gün Yüksek Şiddette Aktivitelere

- Tempolu koşma,
- Tempolu bisiklete binme
- Hızlı dans
- Yüzme
- Tenis
- Futbol
- Boks
- Basketbol



Süt, yoğurt, peynir grubu günde 3 porsiyon
Et, yumurta, kurubaklagiller günde 2½-4 porsiyon

Haftada 3 Gün Kas Ve Kemik Güçlendirici Aktiviteler

- İp atlama
- Halar, şeker, makk, barfiks çekme, vücut ağırlığı, dirençli bantları ya da ağırlık aletlerini kullanarak yapılan egzersizler/taç hareketleri en az 3 kez 10-15 kez tekrar edin), joprey duvara veya ağaca tırmanma, jimnastik



Sebze grubu günde 2½-4 porsiyon
Meyve grubu günde 2½-3 porsiyon

Günlük Aktiviteler Orta Şiddette Her Gün 60 Dak.

- Bisiklete binme
- Paten kayma
- Ev ve bahçe işleri
- Yakalama- fırlatma içeren sporlar (fırtına gibi)
- Yürüyerek okula gitme vb.
- Parkta, açık alanlarda ip atlama, yalvar top vb. sokak oyunlarını oynamak



Tahıl grubu ekmek, bulgur, pirinç,
makarna günde 4½-8 porsiyon



Yapılan aktivitelerin çoğunluğunun güneşten yararlanmak adına (0 vit., kemik sağlığı) açık havada yapılması tercih edilmelidir.

Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et

EYÜPSULTAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



“İnsana değer verir.”

WEB: <https://eyupram.meb.k12.tr/>

ADRES: Sakarya Mah. Türbe Cad. No 3 Eyüpsultan / İstanbul

TEL: 0212 427 67 97