

## SAĞLIKLI BESLENME NEDİR?

Sağlıklı beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktar ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.



### Yeterli ve Dengeli Beslenen Kişiler;

- Sağlam ve sağlıklı bir görünüşe,
- Hareketli ve esnek bir bedene,
- Canlı, parlak cilt ve gözlere,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslara,
- Çalışmaya istekli kişiliğe,
- Boy uzunluğuna ve uygun vücut ağırlığına,
- Normal zihinsel gelişime,
- Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.

# SAĞLIKLI BESLENME PİRAMİDİ

- Ne zaman?
- Ne kadar?
- Nasıl?

- Hayat Boyu
- Yeterli ve Dengeli
- Beslenme Piramidine bakalım

Seyrek ve az miktarda tüketiniz.

Süt, yoğurt, peynir grubu;  
günde 2-3 porsiyon

Et, yumurta, kuru baklagiller;  
günde 2-3 porsiyon

Sebze grubu;  
günde 3-4 porsiyon

Meyve grubu;  
günde 2-3 porsiyon

Tahıl grubu;  
ekmek, bulgur, pirinç,  
makarna; günde  
3-7 porsiyon





# YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ

Besin öğeleri vücudun gereksinim düzeyinde alınamadığında **yetersiz beslenme** oluşur. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında büyüme ve gelişme engellenir, sağlık bozulur. Bu duruma «dengesiz beslenme» denir.



## Yetersiz ve Dengesiz Beslenenler;

- Sağlıksız genel görünüşe (aşırı zayıf veya şişman),
  - Pürüzlü, kuru, sağlıksız cilt yapısına,
  - Şişman veya zayıf vücut yapısına,
- Sık sık baş ağrısından şikayet eden, iştahsız, yorgun bir yapıya sahiptir.  
Ayrıca hareketleri ağır ve isteksizdir.