

## KAHVALTININ ÖNEMİ

Bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü SABAH KAHVALTISIDIR.

Akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçmektedir. Bu süre içinde vücut kandaki besinlerin tümü

Bedenimizin düzenli çalışması için kan şekerimizin belirli bir düzeyde olması gereklidir. Kahvaltı yapılmadığında kan şekerimiz düşer, buna bağlı olarak yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır.

- Kahvaltı yapmayan çocukta çalışma ve öğrenme yeteneği düşer, okul başarısı azalır.
- Yetişkinlerde iş kapasitesi düşer, dikkat azalır.
- Öğünler içinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır.
- Güne iyi başlamada sabah kahvaltısının miktarı ve içeriği büyük önem taşır.
- Kahvaltıda meyve veya sebze tüketme alışkanlığı kazanın.

## YETERLİ VE DENGELİ BESLENME ÖNERİLERİ

- Dört besin grubundan her gün yeterli miktarlarda tüketiniz.
- Çeşitli besinleri tüketmeye özen gösteriniz.
- Öğün atlamayınız. Özellikle kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- Vücut ağırlığınızı dengede tutmaya özen gösteriniz.
- Şeker ve tuz tüketimini azaltınız.
- Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- Doymuş yağlar içeren hayvansal kaynaklı yağlar yerine doymamış yağ asitlerini içeren bitkisel sıvı yağları tercih ediniz.
- Günde en az 8-10 bardak su içiniz.
- Alkol tüketiminden kaçınınız.
- Güvenli besinleri satın alınız ve hijyenik koşullarda hazırlayarak tüketiniz.
- Yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte düzenli fiziksel aktivite yapmaya özen gösteriniz.



## SAĞLIKLI BESLENME



Yeterli ve dengeli beslenin,  
yaşam kalitenizi yükseltin...

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME  
SAĞLIĞIN TEMELİDİR

## YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna “Yeterli ve Dengeli Beslenme” denir.

Yeterli ve dengeli beslenme için dört temel besin grubunda yer alan besinler her öğünde, yeterli miktarda tüketilmelidir.

### Süt Grubu

Süt, yoğurt, peynir, çökelek ve Süt ile yapılan tatlılar süt grubuna girer. Bu besinler kemiklerin gelişmesi için gerekli kalsiyumun temel kaynağıdır. Protein, B vitaminleri, fosfor ve çinko için de iyi kaynaktır.

**Günlük Ne Miktarda Alınmalı?-** Yetişkinlerin 2 su bardağı ; çocuk, ergen, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 3-4 su bardağı kadar süt grubu besinleri tüketmeleri gerekir.



### Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek ve ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar bu grupta yer alır. Bu grup protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum ve B vitaminleri için iyi kaynaktır. Kurubaklagiller bağırsakları çalıştıran posadan da zengindir.

**Günlük Ne Miktarda Alınmalı?-** Bu gruptan günde 2 porsiyon tüketilmelidir. Yumurta haftada 3-4 adet tüketilmelidir.

### Sebze ve Meyve Grubu

Tüm sebze ve meyveler bu gruptadır. Bu besinler folik asit, A vitaminin ön ögesi olarak karotenler, E, C, B<sub>2</sub> vitamini ile kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.



**Günlük Ne Miktarda Alınmalı?-** Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir. Günlük alınan sebze ve meyvenin en az 2 porsiyonu yeşil yapraklı sebze veya portakal, mandalina gibi turuncgiller veya domates olmalıdır.

### Ekmek ve Tahıl Grubu



Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek vb. ürünler bu gruptadır. Bu gruptaki beyazlatılmamış besinler özellikle B grubu vitaminler, mineraller, karbonhidratlar, posa ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir.

**Günlük Ne Miktarda Alınmalı?-** Bu gruptan enerji harcamasına göre tüketilmesi gerekir. Ağırlığa bağlı olarak her öğünde 1-2 ince dilim ekmek ve tahıllardan da 1-3 porsiyon yenilmesi yeterlidir. 3-4 yemek kaşığı kadar pilav ve makarna, 1 kase çorba, 1 orta boy patates, 1 dilim börek bir porsiyon olarak kabul edilmektedir.