

SAĞLIKLI BESLENME

- Lise -



Eğitim Hedefleri:

- Ergenlikte beslenmenin 6nemini kavrayabilme,
- Beslenme, yeterli ve dengeli beslenme kavramlarını 6đrenebilme
- Sağlıklı beslenmenin 6nemini kavrayabilme
- Besin 6gelerini 6đrenebilme
- Besin gruplarını 6đrenebilme
- Sağlıklı beslenmede g6ncel ve pratik 6nerileri 6đrenebilme
- Sağlıksız beslenmenin neden olabileceği sağlık sorunlarını 6đrenebilme,
- Obezitenin (şışmanlık) ne olduğu, nasıl belirlenebileceği ve nasıl değerlendirilebileceğini 6đrenebilme,
- Obezitenin nedenlerini ve yol a6tığı sağlık problemlerini sayabilme,

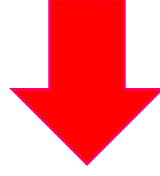
Ergenlikte Beslenmenin Önemi



Ergenlikte büyüme hızlıdır



Hızlı büyüme ve gelişme enerji ve besin öğelerine ihtiyacı arttırır



Sağlıklı besin seçimi

büyüme ve gelişmeyi olumlu yönde etkilemektedir



Ergenlikte Beslenmenin Önemi

- Yaşam boyu sürecek davranış ve alışkanlıklar kazanmaya devam edilmektedir
- Hastalıklardan korunmak ve bağışıklık sistemini güçlendirmek için **yeterli ve dengeli beslenmek** gerekir



Beslenme nedir?

Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması ve üretken olmak için besinlerin vücutta kullanılmasıdır

Yeterli ve dengeli beslenme

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan **enerji ve besin öğelerinin** her birinin **yeterli miktarlarda alınması** ve vücutta **uygun şekilde kullanılmasıdır**



Sağlıklı beslenme = Optimal beslenme =
Yeterli ve dengeli beslenme



Yaşamanın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme,
üretkenlik, sağlık ve iyi hal için
anne karnında başlayarak
bebeklik, çocukluk, adolesan ve yetişkin çağından
yaşlılığa kadar olan
tüm yaşam süreçlerinde gereklidir

Besin ögesi nedir, besin ögeleri nelerdir?

- Besin ögeleri besinlerin yapı taşıdır
- Vücut bileşimimiz besin ögelerinden oluşur
- Organların düzenli çalışabilmesi ve günlük işlerin sağlıklı sürdürebilmesi için
 - **besin ögelerinin her birinden her gün alınması gerekir**
- Besin ögeleri şu şekildedir;
 - Karbonhidratlar
 - Proteinler
 - Yağlar
 - Vitaminler
 - Mineraller
 - Su

Karbonhidratlar

- Besinlerde en çok bulunan besin ögesidir
- Vücudun harcadığı enerjinin büyük bölümünü sağlar
- Sindirim sonrası kanda glukoz olarak bulunur
- Karbonhidratlar karaciğer ve kaslarda glikojen olarak depolanır
- Günlük fazla alınan karbonhidrat yağa dönüşerek depolanır

Basit karbonhidratlar ya da basit şekerler toz şeker/çay şekeridir

Basit karbonhidratlardan uzak durmamızda, tüketmememizde yarar var



Yağlar

- En fazla enerji veren besin öğesidir
- Sindirim sisteminde yağ asitlerine ayrılarak emilir
 - Bir kısmı enerji için kullanılır
 - Bir kısmı depo yağ olarak kullanılır
 - Diğerleri de vücudun düzenli çalışmasında etkinliği olan bazı hormonların ve kolesterolün yapımında kullanılır
- Bazı vitaminlerin emilim ve taşınmasında görev alırlar!

Sıvı ve katı yağlar olmak üzere ikiye ayrılırlar;

- Sıvı yağlar → zeytin, ayçiçeği, mısır, fındık ve soya gibi bitkisel besinlerden elde edilir
- Katı yağlar → iç yağı, kuyruk yağı, margarin ve tereyağıdır

Ayrıca bütün hayvansal besinlerin içinde de katı yağlar bulunur!

Proteinler

- Hücrelerin büyük bir bölümü proteinlerden yapılmıştır
- Hücreler sürekli olarak değişip yenilediğinden vücutta protein depo miktarı çok azdır
 - *Vücut proteinlerinin oluşumu için kaynak yiyeceklerin içinde bulunan proteinlerdir!*
- Proteinler sindirim sisteminde yapı taşlarını oluşturan amino asitlere ayrılır
- **Büyüme ve gelişme ile doku ve organlardaki hücrelerin yapımında** gereklidir
- Vücudu hastalıklara karşı koruyan **savunma sistemi** için gereklidir

Vitaminler

- Vücutta;
 - enerji metabolizmasında
 - kan yapımında
 - bağışıklık sisteminde
 - kemik oluşumunda
 - vücut hücre hasarının önlenmesinde, hücrelerin normal çalışmasını yürütmesinde ve zararlı bazı maddelerinin etkilerinin azaltılmasında (**antioksidan**) yer alırlar

Vitaminler ikiye ayrılır;

1- Yağda çözünen vitaminler

✓ A, D, E, K vitamini

2- Suda çözünen vitaminler

✓ B grubu ve C vitamini

Mineraller

- Vücudun çeşitli organları içinde yer alırlar
- Vücut çalışmasında önemli işlevleri vardır
 - Kalsiyum, fosfor, magnezyum gibi mineraller iskelet ve diş yapısında yer alır
 - Demir, kobalt gibi mineraller kan yapımında rol alır
 - Çinko ise bağışıklık sistemi için önemlidir



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle

BÜYÜYEN TÜRKİYE

Su

Sıvı gereksinimimizi;

- ✓ İçtiğimiz su
- ✓ Yiyecek ve içeceklerdeki su
- ✓ Yiyeceklerden enerji elde edilirken açığa çıkan metabolik sudan karşılarız

Vücudumuza aldığımız su;

- × İdrar, ter, dışkıyla atılır
- × Bir miktarını da solunum yoluyla kaybederiz.
- × Sıcak havalarda ve fazla fiziksel aktivite sırasında terleme nedeniyle su kaybımız artar

**Günlük olarak kaybettiğimiz
miktarı karşılayacak kadar sıvı
almadığımızda vücut
hücrelerimizin çalışması aksar!**

Besinlerin sınıflandırılması / Besin grupları

İçerdikleri besin öğeleri yönünden birbirine benzeyen besinler 5 grupta toplanır:

1. Süt ve ürünleri grubu
2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu
3. Sebzeler grubu
4. Meyveler grubu
5. Ekmek ve tahıllar grubu



1. Süt ve ürünleri grubu

- Süt
- Yoğurt
- Peynirler
 - beyaz peynir, kaşar peynir gibi
- Ayran
- Kefir
- Sütü tatlılar
 - sütlaç, dondurma gibi



- *Protein*
- *Kalsiyum*
- *Fosfor*
- *Çinko*
- *B₁, B₂, B₆, B₁₂ ve niasin olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır*

2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu

- Et
- Tavuk
- Balık
- Yumurta
- Kurubaklagiller
 - mercimek, fasulye, nohut gibi
- Yağlı tohumlar
 - ceviz, fındık, badem gibi



- Protein
- Demir
- Çinko
- Fosfor
- Magnezyum gibi mineraller ile
- B₁, B₆, B₁₂ ve A vitamini kaynağıdır
 - B₁₂ vitamini ise sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur

3. Sebzeler grubu

Tüm sebzeler 😊

- *Bileşimlerinin önemli bir kısmı sudur*
- *Mineraller ve vitaminler bakımından zengindir*
 - *özellikle folat (folik asit)*
 - *A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten*
 - *E, C, B₂ vitamini*
 - *kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum*
- *Posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir*



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle

BÜYÜYEN TÜRKİYE

4. Meyveler grubu

Tüm meyveler



- *Bileşimlerinin önemli bir kısmı sudur*
- *Mineraller ve vitaminler bakımından zengindir*
 - *özellikle folat (folik asit)*
 - *A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten*
 - *E, C, B₂ vitamini*
 - *kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum*
- *Posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir*



TC Sağlık Bakanlığı

Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle

BÜYÜYEN TÜRKİYE

5. Ekmek ve tahıllar grubu

- Ekmekler
- Tahıllar
 - Bulgur, pirinç, yulaf, arpa vb.
 - Makarna, erişte, kuskus vb.
 - Kahvaltılık tahıllar



- *Karbonhidrat*
- *Posa (lif)*
- *E, B grubu vitaminler (B12 dışındakiler) zengindir*
- *Özellikler B1 vitamini için iyi kaynaktır*
- *Tam tahıllar rafine tahıllardan daha fazla diyet posası, vitamin ve mineral sağlar.*



Sağlıklı Beslenmek İçin Güncel ve Pratik Öneriler



Öğün sıklığı ve öğün düzenine dikkat edilmelidir

- Her gün erken kalkılmalıdır → saat 9.00'u geçmeden yapılacak bir kahvaltı ile güne başlanması önerilir

**UNUTULMAMALIDIR Kİ
kahvaltı en önemli öğündür**



- Günde 3 ana öğüne ek olarak 2-3 ara öğün tüketilebilir

Sağlıklı 'ara öğün' örnekleri

1 kutu sade süt
1 küçük boy elma

1 kibrit kutusu beyaz peynir
1 orta dilim ekmek
Söğüş (yağsız)

1 kutu ayran
2-3 adet kepekli galeta

1 avuç fındık içi
1 kupa süt (şekersiz)

4 adet kuru kayısı
1 su bardağı yoğurt (kaymaksız)



Öğünlerde besin çeşitliliği sağlanmalıdır

Aynı besin grubunda yer alan besinlerin
besin ögesi içerikleri
birbiriyle aynı değildir!



yalnızca
5 temel besin grubunun çeşitliliği değil,
aynı grupta yer alan
besinlerin de çeşitliliği sağlanmalıdır!

Örneğin;

- Bir öğünde kırmızı et tükettiyseniz diğer öğünlerde tavuk, balık, yumurta veya kuru baklagillerden tercih yapabilirsiniz
- Kırmızı et, tavuk ve balık etine göre demirden daha zengindir. Tavuk ve balık etinin toplam yağ ve doymuş yağ içeriği daha azdır. Kurubaklagiller, kırmızı et kadar protein ve demir içerir...



SAĞLIKLI YEMEK TABAĞI

Ekmek ve tahıllar grubu

Süt ve ürünleri grubu

Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiler ile yağlı tohumlar grubu

Fiziksel aktivite figürü



Her öğünde her besin grubundan tüketmeliyiz

Sebzeler grubu

Meyveler grubu



Gün içinde çeşitli taze sebze ve meyveler tüketilmelidir

*Antioksidanlar sayesinde;
hastalıkların gelişim riski azaltılabilir,
vücut direnci arttırılabilir*

- Günde **en az 5 porsiyon** taze sebze ve meyve tüketilmelidir

Sebze ve Meyveler	1 Porsiyon Ölçüsü
Elma, portakal, şeftali, muz vb.	1 orta boy
Kiraz, vişne, üzüm, böğürtlen, dut vb.	1 küçük kase
Armut, ayva	1 küçük boy
Çilek	15 orta boy
Kavun, karpuz	1 ince dilim
Domates, salatalık, ıspanak, pazı, semizotu, brokoli, bamya, taze fasulye, kabak, enginar, Brüksel lahanası, soğan, kereviz, lahana, karnabahar, pancar, kırmızı biber, patlıcan, pırasa, mantar	1 kupa
Kıvırcık, marul, ıceberg, tere, roka, nane, maydanoz vb. salata yeşillikleri	2 kupa

Çeşitliliğin sağlanabilmesi için;

- Örneğin; bir öğünde sebze grubundan **yeşil yapraklılar** seçildiyse, diğer öğünde **sarı-kırmızı** sebzelerden seçim yapılmalıdır
 - Ispanak, marul, brokoli gibi yeşil yapraklı sebzeler folik asitten, havuç A vitamininden zengin iken karnabahar, yeşil biber, lahana, domates, C vitamininden zengindir...



TC Sağlık Bakanlığı

Sağlıklı Beslenen

Aktif Öğrencilerle

BÜYÜYEN TÜRKİYE

Günlük tüketilecek **en az 5 porsiyon sebze - meyvenin**



En az 2.5-3 porsiyonu sebze



**2-3 porsiyonu meyve
olmalıdır**

Sebze ve meyvelerin kendi içlerinde de en az 2 porsiyonunun;

- **Sebzelerde** → Yeşil yapraklı sebze (ıspanak, brokoli gibi) veya domates gibi diğer sebzeler olarak
- **Meyvelerde** → Portakal, limon gibi turunçgiller veya antioksidanlardan zengin diğer meyveler olarak tüketilmesi önerilir.

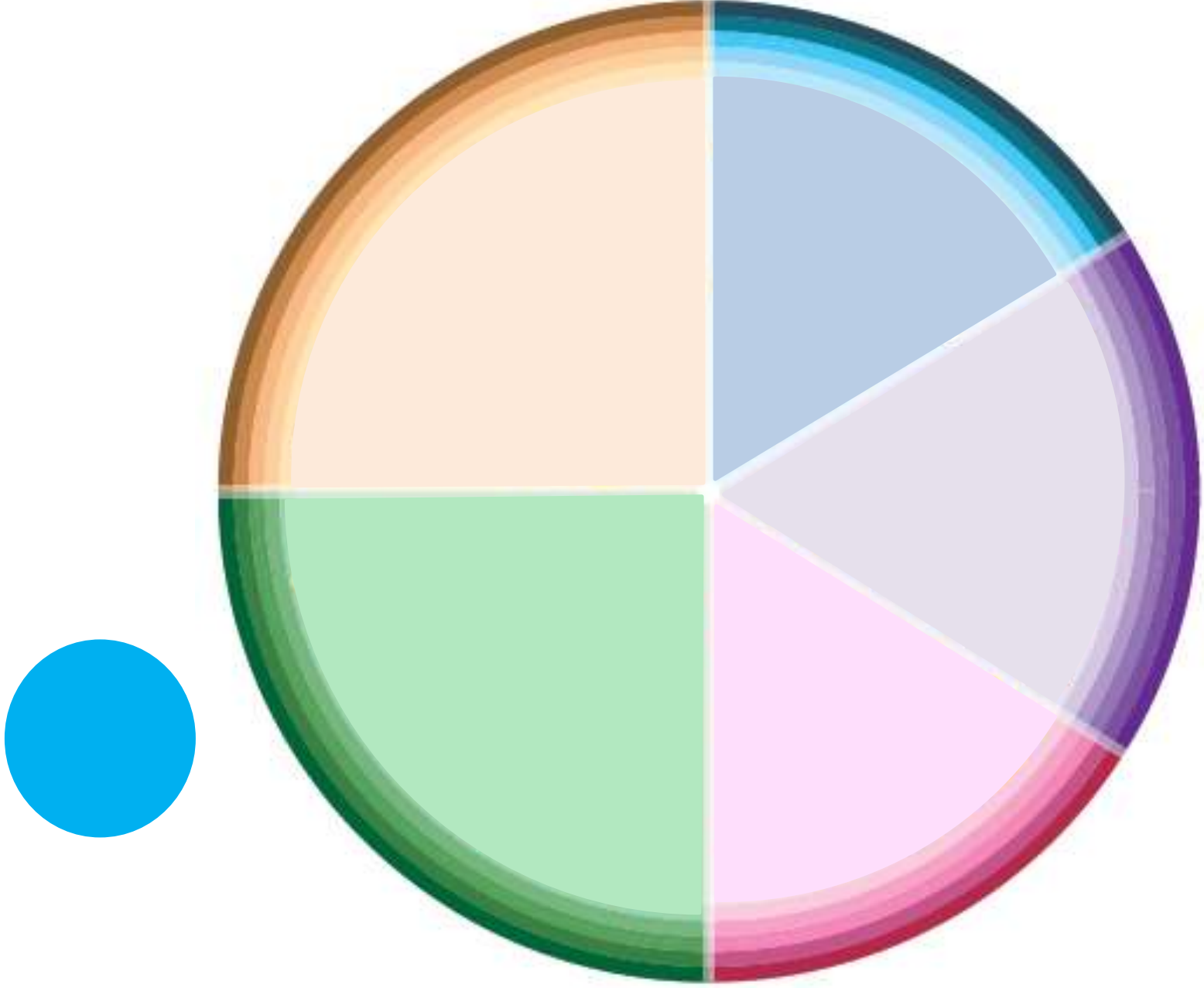


TC Sağlık Bakanlığı

Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle

BÜYÜYEN TÜRKİYE

SAĞLIKLI YEMEK TABAĞIMIZI HAZIRLAYALIM



Şeker tüketimi azaltılmalıdır

- Şekersiz ya da az şekerli gıdalar tercih edebilir
- Toz şeker gibi rafine şekerleri, tatlılar ve şekerli içecekleri tüketilmeyebilir/tüketim azaltılabilir



Tatlı bir gıda istendiğinde;

- Taze meyve veya küçük bir bardak taze sıkılmış meyve suyu tüketilebilir 😊
- Kuru meyve tercih edilebilir 😊
- Şekersiz veya az miktar pekmez/reçelle yapılmış hoşaf/komposto tüketilebilir 😊
- Şekersiz hazırlanan sütlü ve meyveli tatlılar tercih edilebilir 😊
- Ev yapımı küçük bir parça tam tahıl unu ile yapılmış meyveli, pekmezli ince bir dilim kek tercih edilebilir 😊

Günlük tuz alımı azaltılmalıdır

*Besinlerimizin doğal olarak içerdiği tuz dahil
1 tepeleme çay kaşığına (5 gram) geçmemelidir
Kullanılan tuz İYOTLU olmalıdır*



Aşırı tuz içeren gıdalar

- Hazır soslar
 - Soya, ketçap, tartar, barbekü, hardal, salsa, makarna sosu vb.
- Atıştırmalık ürünler
 - Cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı bar, patlamış mısır vb.
- Tuzlanmış kuruyemişler
 - Fındık, fıstık, ceviz, badem, kavurğa, kabak ve ayçiçeği çekirdeği, her türlü çekirdek içi vb.
- Turşu ve salamura besinler (siyah ve yeşil zeytin, sebze turşuları), balık konserveleri, tuzlanmış ve/veya salamura edilmiş et ve balık ürünleri
- Aromalı/aromasız, doğal/yapay, gazlı/gazsız mineralli içecekler
- Geleneksel olarak evde hazırlanan
 - Turşu, salça, tarhana, yaprak salamurası vb.



Günlük sıvı alımı arttırılmalıdır

Günde en az 2-2,5 lt sıvı = 10-12 bardak sıvının 8-10 bardağını “SU” olarak tüketilmesine özen gösterilmelidir



Sıvı alımını arttırmak için;

- Öğünlerde ve/veya öğün aralarında → su içilebilir
- Kolalı, gazlı içecekler ve hazır meyve suları yerine → su, taze sıkılmış meyve suyu, süt, kefir, ayran, doğal mineralli maden suyu (sade) vb. tüketimi tercih edilebilir
- Dışarı çıkarken → yanına su alınabilir
- Öğünlerde sıcak/soğuk çorbalar hazırlanabilir



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle

BÜYÜYEN TÜRKİYE

Gıda satın alınırken etiket bilgileri okunmalıdır

- Son kullanma tarihi (SKT) veya tavsiye edilen tüketim tarihi (TETT) okunmalı ve kullanma/tüketim tarihi **geçmemiş** ürün satın alınmalıdır
- «İçindekiler» kısmına dikkat edilmelidir. Özellikle;
 - Tuz
 - Eklenmiş şeker / ilave şeker
 - Doymuş yağ
 - Trans yağ
 - Sodyum (Na)

miktar ve içerikleri iyi bir şekilde okunarak **sağlıklı** gıda tercihi yapılmalıdır



TC Sağlık Bakanlığı

Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle

BÜYÜYEN TÜRKİYE

Unutmayalım!

Beslenmeye bağlı kronik hastalıkların temeli okul çağında atılır!

Yeterli ve dengeli beslenme ve sağlıklı besin seçimi sayesinde hatalı beslenme alışkanlıkları ile ilgili olan;

Anoreksia nervoza, bulimia nervoza gibi sağlık sorunlarının önüne geçilebilir

Obezitenin (şişmanlık) önüne geçilebilir

Obezite (şişmanlık) nedir?

Obezite → Vücutta sağlığı bozacak ölçüde anormal ve aşırı yağ birikmesidir



Obezite nasıl belirlenir?

- Yaygın olarak **Beden Kütle İndeksi (BKİ)** kullanılır

BKİ: *Bireyin vücut ağırlığının(kg) boy uzunluğunun (m cinsinden) karesine bölünmesi ile (BKİ=kg/m²) elde edilen değer*



$$BKİ(kg/m^2) = \frac{\text{Vücut ağırlığı (kg)}}{(\text{Boy uzunluğu (m)})^2}$$

BKİ Değerlendirmesi nasıl olur?

- Dünya Sağlık Örgütü'nün standartlaştırdığı yüzdeler kesişim noktalarına göre değerlendirilir

12-18 Yaş Çocuk ve Gençlerde Yaşa Göre BKİ (kg/m ²)										
	Kız					Erkek				
	Persentil (yüzdeler kesişim noktaları)					Persentil (yüzdeler kesişim noktaları)				
Yıl : Ay	3.	15.	50.	85.	97.	3.	15.	50.	85.	97.
12 : 0	14.6	15.9	18.0	20.9	24.4	14.6	15.7	17.5	20.1	23.1
12 : 6	14.8	16.2	18.4	21.4	25.0	14.8	16.0	17.9	20.5	23.6
13 : 0	15.1	16.5	18.8	21.9	25.6	15.1	16.3	18.2	20.9	24.2
13 : 6	15.4	16.9	19.2	22.4	26.1	15.4	16.6	18.6	21.4	24.8
14 : 0	15.6	17.2	19.6	22.9	26.7	15.6	16.9	19.0	21.9	25.3
14 : 6	15.9	17.4	19.9	23.3	27.1	15.9	17.3	19.4	22.4	25.8
15 : 0	16.1	17.7	20.2	23.7	27.6	16.2	17.6	19.8	22.8	26.4
15 : 6	16.2	17.9	20.5	24.0	27.9	16.4	17.9	20.1	23.2	26.8
16 : 0	16.4	18.1	20.7	24.2	28.2	16.7	18.2	20.5	23.7	27.3
16 : 6	16.5	18.2	20.9	24.5	28.4	16.9	18.5	20.8	24.0	27.7
17 : 0	16.6	18.3	21.0	24.7	28.6	17.1	18.7	21.1	24.4	28.0
17 : 6	16.6	18.4	21.2	24.8	28.8	17.3	18.9	21.4	24.7	28.4
18 : 0	16.7	18.5	21.3	24.9	28.9	17.5	19.2	21.7	25.0	28.6
18 : 6	16.7	18.5	21.3	25.0	29.0	17.6	19.4	22.0	25.3	28.9
19 : 0	16.7	18.6	21.4	25.1	29.0	17.8	19.5	22.2	25.6	29.1

normal
fazla kilolu
obez

normal
fazla kilolu
obez

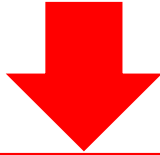


Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle

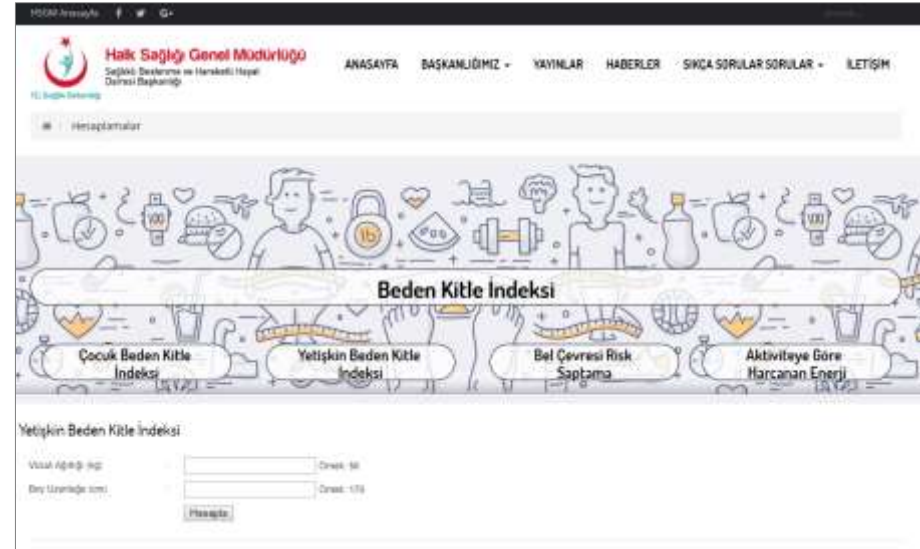
BÜYÜYEN TÜRKİYE

İnternette BKİ Değerlendirmesi için;

- Sağlık Bakanlığı'nın internet sitesinden hesaplanması ve yorumlanması için aşağıdaki uzantıdan yararlanılabilir.



<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar/beslenmehareket-yetiskin-beden-kitle-indeksi.html>



Obezitenin nedenleri

- Yaş
- Cinsiyet
- Genetik yatkınlık

Değiştirilemez



- Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- Yetersiz fiziksel aktivite
- Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
- Sigara ve alkol kullanma
- Eğitim düzeyi
- Sosyokültürel durum
- Psikolojik problemler
- Hormonal ve metabolik etmenler

Değiştirilebilir

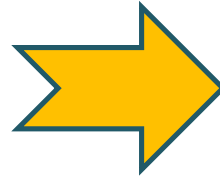


Obezitenin neden olduğu sağlık problemleri

- Tip II diyabet
- İnsülin direnci
- Hipertansiyon
- Koroner arter hastalığı
- Hiperlipidemi
- Karaciğer yağlanması
- Metabolik sendrom
- Astım
- Solunum güçlüğü
- Uyku apnesi
- Osteoartrit
- Felç
- Kas iskelet sistemi hastalıkları
- Menstruasyon düzensizlikleri
- Gebelik komplikasyonları
- Ameliyat risklerinin artması
- Bazı kanser türleri
 - Yumurtalık, meme, kolon, prostat vb.
- Safra kesesi hastalıkları
- Hormon bozuklukları
- Psikolojik problemler
 - Gece yeme sendromu
 - Bulimia nervoza
 - Anoreksia nervoza
 - Tıkanırmasına yeme vb.
- Toplumsal uyumsuzluk



**Yeterli ve dengeli
beslenerek
ve
düzenli fiziksel
aktivite yaparak**



**Sağlıklı bir genç
ve
ileride sağlıklı bir
yetişkin olmak
elinizde**

yeterli ve dengeli
beslenelim
mutlu yaşayalım



