



T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI

Beslenme nedir?

Beslenme;

- # yaşamın sürdürülmesi
 - # büyüme ve gelişme
 - # sağlığın korunması
 - # üretkenliğin sağlanması için
- besinlerin (gıdaların) tüketilerek vücutta kullanılmasıdır.



SAĞLIKLI YEMEK TABAĞI



Yeterli ve dengeli beslenme

Bireyin;

- # yaşı
 - # cinsiyeti
 - # vücut çalışmasına göre
- gereksinimi olan bütün besin öğelerini yeter miktarda sağlayabilmesidir.



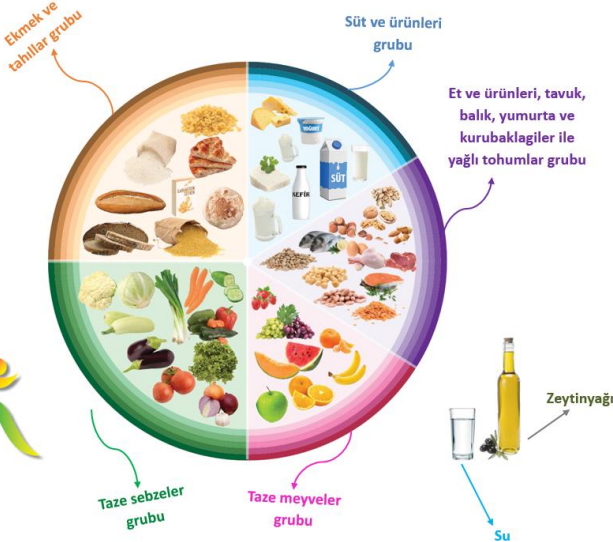
Yeterli ve dengeli beslenmek için;

- # Kahvaltı yaparak güne başlamalı
- # Öğle ve akşam öğünlerini tüketmeli
- # Öğünlerde, vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini "çeşitli" besinler tüketerek vücuda almalıyız.

Nasıl mı "çeşitli" besinler tüketebiliriz?

O zaman gelin, sağlıklı yemek tabağını inceleyelim.

Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE



SAĞLIKLI BESLEN
SAĞLIKLI BÜYÜ

Sağlıklı yemek tabağında 5 besin grubu yer alır.

Amaç; her öğünde tabakta yer alan her besin grubundan bir besini seçerek tüketmektir!

Sağlıklı yemek tabağındaki 5 besin grubu neler mi?

1. Süt ve ürünleri grubu
2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiller ile yağlı tohumlar grubu
3. Taze meyveler grubu
4. Taze sebzeler grubu
5. Ekmek ve tahıllar grubu





Haydi! Şimdi de öğünlerinizi siz planlayın.

Kahvaltı:

.....

.....

.....

Öğle yemeği:

.....

.....

.....

Akşam yemeği:

.....

.....

.....

Ara öğünler:

**Beslenmeme dikkat ediyorum.
Bunları uyguluyorum;**

- # Her sabah kahvaltımı yapıyorum.
- # Her öğünde “sağlıklı yemek tabağı”nda bulunan besinlerden tüketiyorum.
- # Yemekleri yavaş yavaş ve iyi çiğneyerek yiyorum.
- # Beslenmemde kaliteli protein kaynağı olan yumurtaya sıklıkla yer veriyorum.
- # Su canlılar için çok önemli olduğu için günde en az 8-10 bardak su içiyorum.
- # Yemeklerimi bilgisayar veya televizyon karşısında değil yemek masasında yiyorum.
- # Yemekte telefon ya da tabletle oynamıyorum.
- # Şekerli besinler ve abur cubur yerine meyve, kuru meyve gibi sağlıklı seçenekleri tercih ediyorum.
- # Gazlı içecekler veya hazır meyve suları yerine süt, taze sıkılmış meyve suyu, ayran gibi sağlıklı seçenekleri tercih ediyorum.
- # Süt ve süt ürünlerini (peynir, yoğurt, ayran, kefir vb.) her gün tüketerek kemik ve diş sağlığıma dikkat ediyorum.



**SAĞLIKLI BESLENİYORUM
DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE
YAPIYORUM
OBEZİTE, DİYABET,
KALP HASTALIKLARINDAN
KORUNUYORUM**

**SAĞLIKLI BÜYÜ
SAĞLIKLI YAŞA**

T.C. Sağlık Bakanlığı
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı
Adres: Sağlık Mahallesi A. Adnan Saygun 2 Caddesi No:55
Sıhhiye/Çankaya/ANKARA
Telefon: 0 (312) 565 50 00-01-02-03
<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-anasayfa>