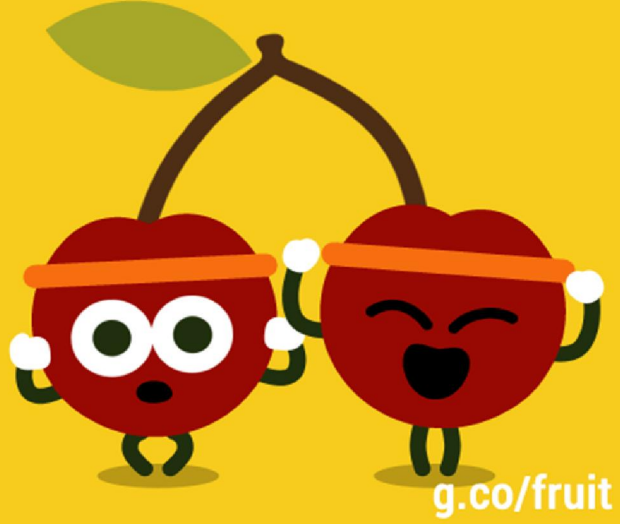




KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ



# Sağlıklı Beslenme



**HAZIRLAYANLAR**  
ÖĞR. HEM. BETÜL ÖRSELOĞLU  
ÖĞR. HEM. ÇİĞDEM AYDIN  
ÖĞR. HEM. ELİF AVKAN  
ÖĞR. HEM. HÜLYA İÇKİLLİ  
ÖĞR. HEM. KADİR SAĞIR

**TRABZON - 2019**



[g.co/fruit](http://g.co/fruit)

[javadoodles.com](http://javadoodles.com)

# Neler Öğreneceğiz?

- ✓ Beslenme Nedir?
- ✓ Besinler Ne İşe Yarar?
- ✓ Yeterli ve Dengeli Beslenme
- ✓ Kahvaltının Önemi
- ✓ Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Sağlık Üzerine Etkileri
- ✓ Temel Besin İçerikleri

(Proteinler, Yağlar, Karbonhidratlar, Mineraller, Vitaminler, Su)

- ✓ Besin Grupları

( Süt ve Süt Ürünleri, Tahıllar ve Tahıllardan Yapılan Yiyecekler, Taze Sebze ve Meyveler, Et ve Et Ürünleri )

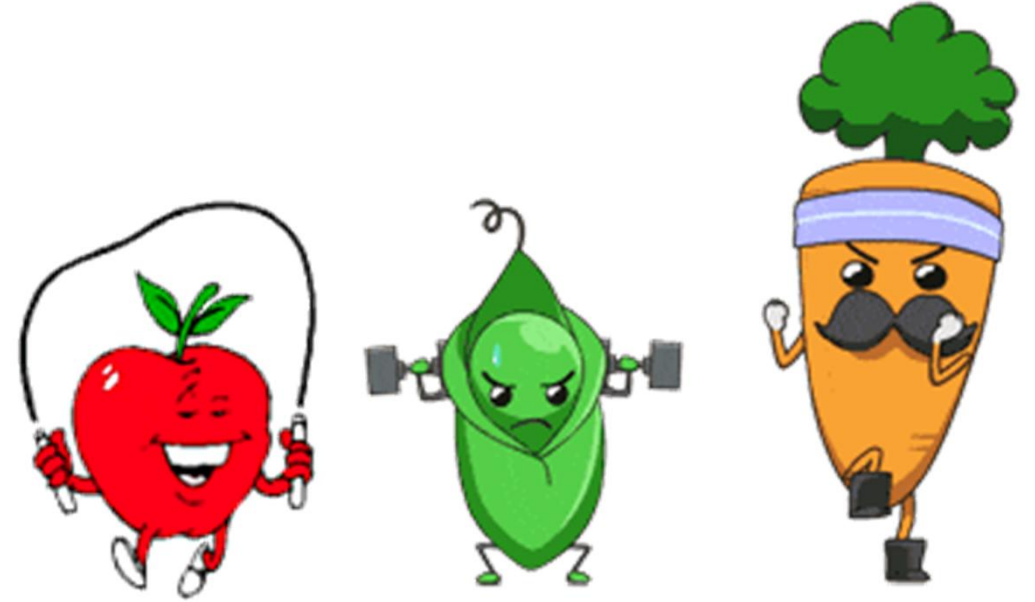
- ✓ Tuz Tüketimi
- ✓ Şeker Tüketimi
- ✓ Fast-Food Ürünlerin Zararları
- ✓ Okul Çağı Çocukları İçin Beslenme Önerileri
- ✓ Beslenme Çantasında Neler Olmalı?



**Beslenme nedir**



- ✓ Vücudumuzun büyüyüp gelişmesi için tükettiğimiz yiyeceklere **besin** denir.
- ✓ Yiyecekleri vücudumuzun karşılaması ve kullanmasına **beslenme** denir.



## Besinler ne işe yarar?

- ✓ Dengeli ve sağlıklı büyümemizi sağlar.
- ✓ Vücudumuzun gelişimi için gereklidir.





✓ Yürümemizi koşmamızı, konuşmamızı, düşünmemizi sağlar.

✓ Besinler bize enerji verir.



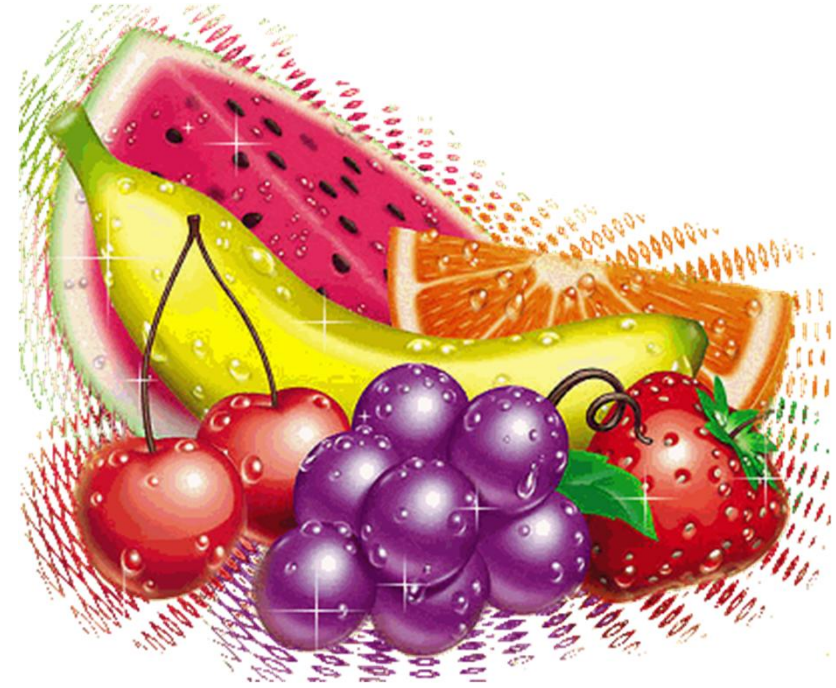
- ✓ Organlarımızı çalıştırır.
- ✓ Hastalıklara karşı dirençli olmamızı sağlar.





# YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Vücudumuzun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gereken **dört temel besin grubu** olan ‘süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, sebze ve meyveler, ekmek ve tahıllar’dan **yeterli** miktarda alınmasına “yeterli ve dengeli beslenme” denir.



- ✓ Besin maddelerinin ihtiyaçtan daha az alınması ve vücudun bunlardan daha az yararlanması durumuna **yetersiz beslenme** denir.
- ✓ Besinler arasındaki alım miktarının bozulmasına **dengesiz beslenme** denir.
- ✓ Vücuda gereksiniminden fazla besin alınması ise **aşırı beslenme** olarak adlandırılır.



Yeterli ve dengeli beslenme  
sağlığın temelidir.



✓ Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme için besin gruplarından **gereksinimimiz kadar** tüketmeliyiz.

✓ Vücudumuzun düzenli çalışması için günde **en az 3 öğün** yemek yemeliyiz.

✓ Öğünlerin en önemlisi **sabah kahvaltısıdır**. Günü verimli geçirmede yapılan kahvaltının içeriği ve miktarı önem taşır.

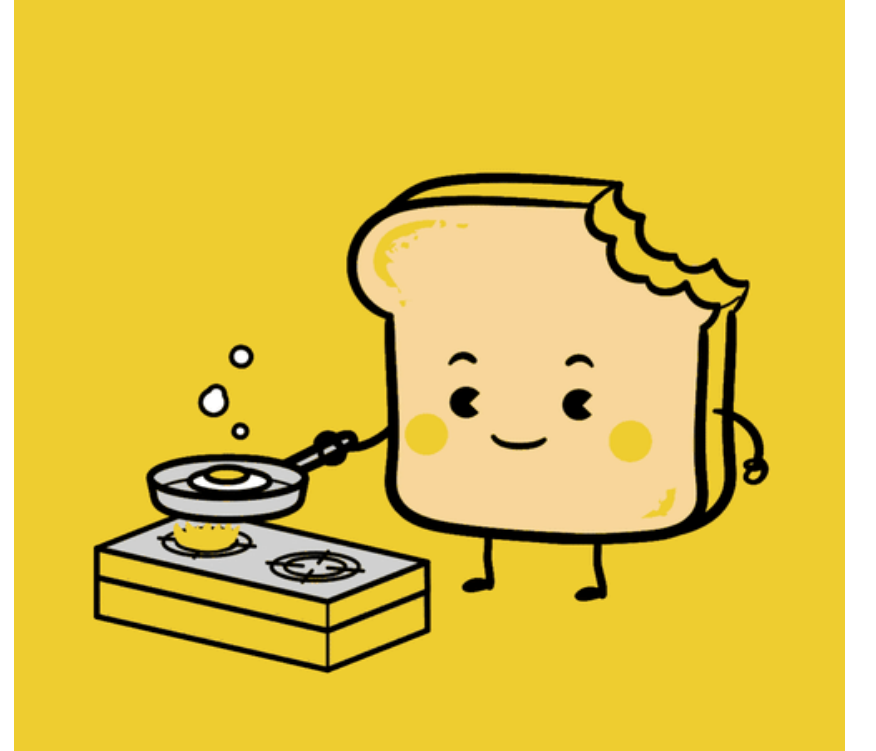




# Kahvaltının Önemi

Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Kahvaltınızı ne kadar kuvvetli yaparsanız; güne o kadar dinç ve sağlıklı başlarsınız.

Böylelikle kahvaltıda besinlerin vereceği enerji ile okulda derslerinizi daha iyi dinler ve öğrenirsiniz.

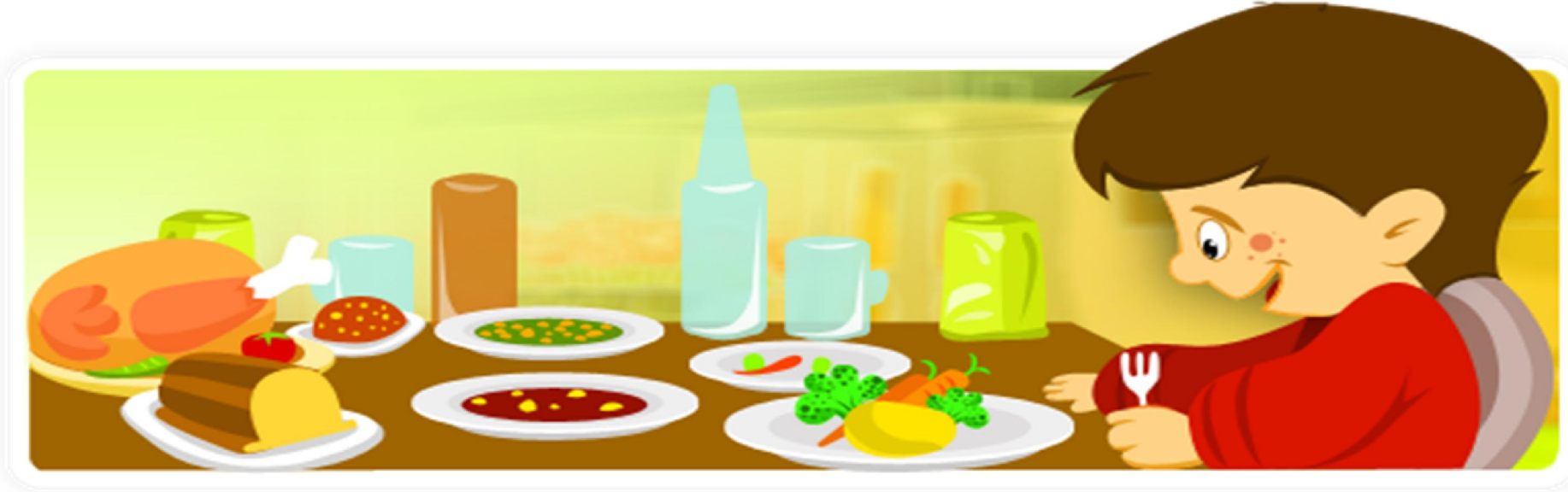




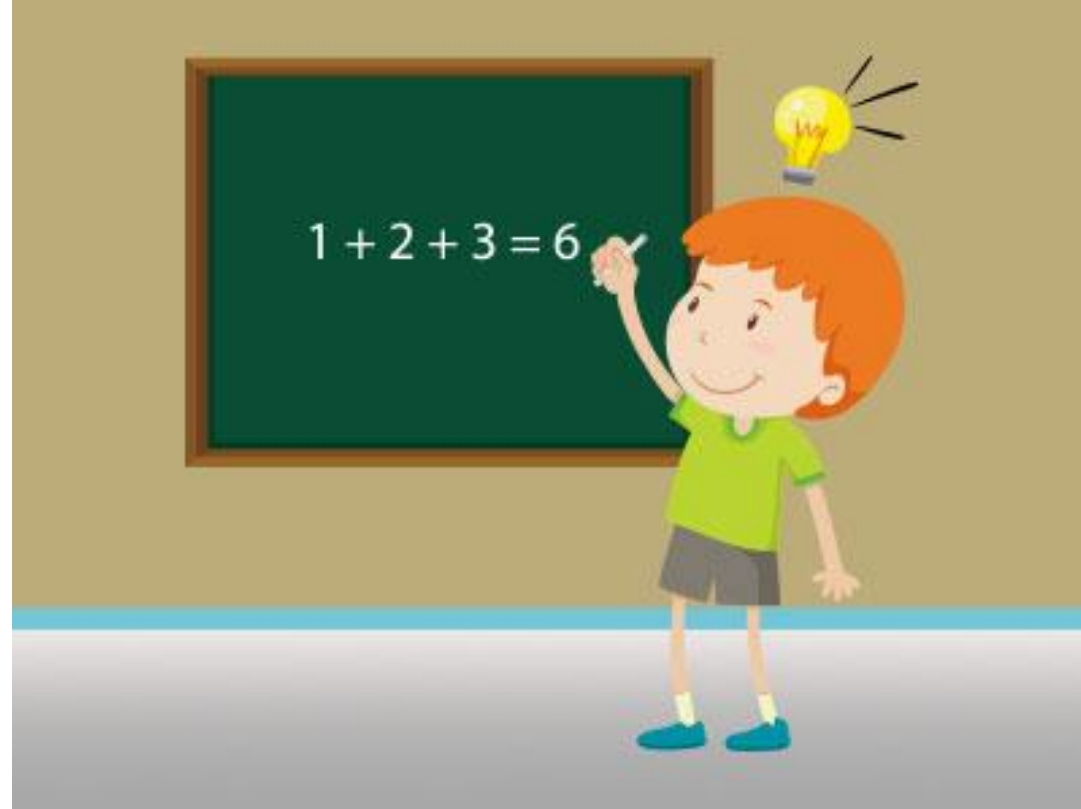
Güne sağlıklı başlamak için,

Öğrenmek ve öğrendiklerimizi kolay hatırlamak için,

abuk yorulmamak için kahvaltı yapmalıyız.



Kahvaltı ederek okula gelen öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha başarılı olduğu görülmüştür. Bu nedenle kahvaltı etmeden evden çıkmamaya özen göstermeliyiz.



## Yetersiz ve dengesiz beslendiğimizde vücudumuzda ne olur?

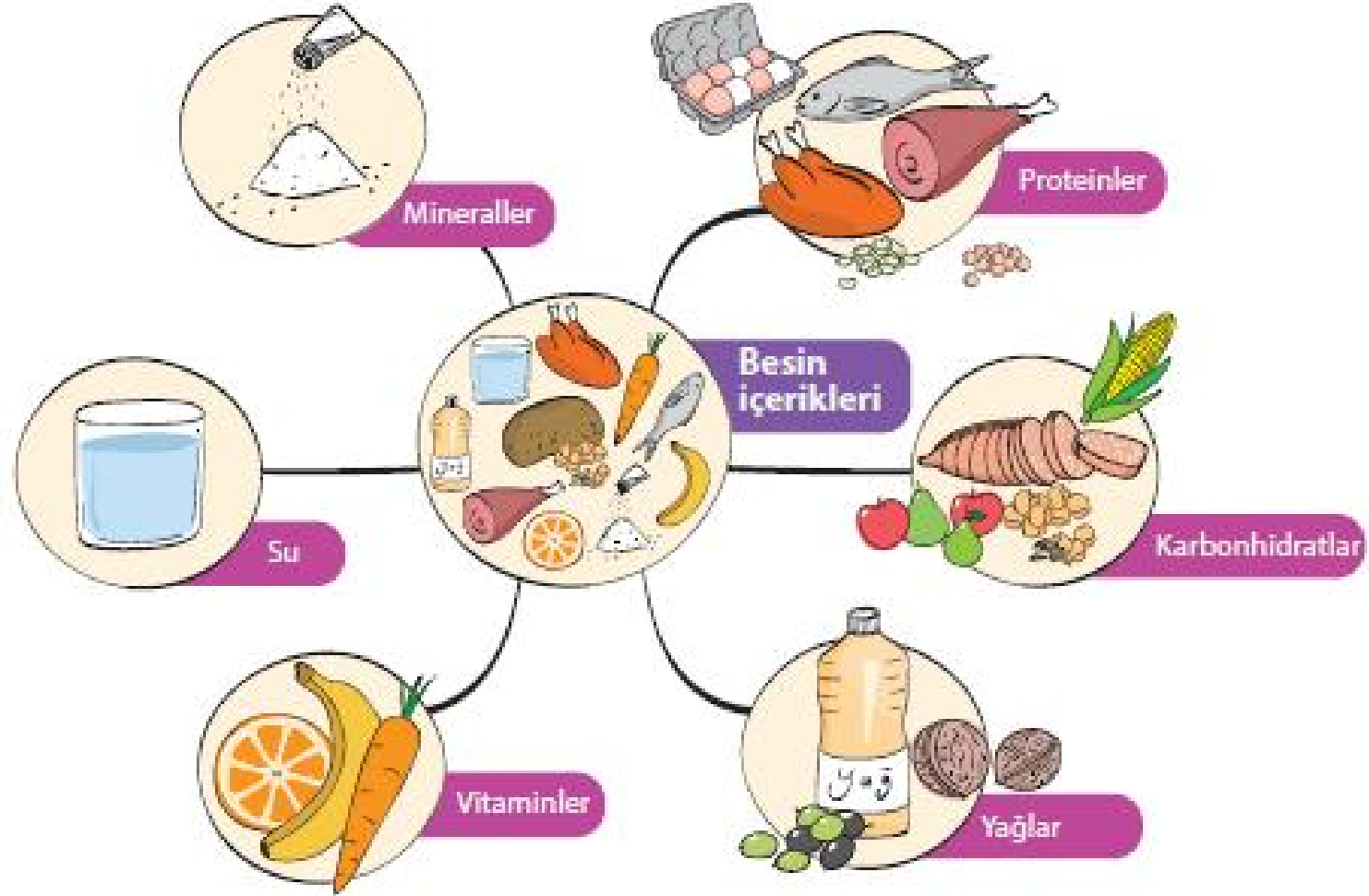
- ✓ Büyüme ve gelişmemiz engellenir,
- ✓ Sağlığımız bozulur,
- ✓ Okul başarımız azalır,
- ✓ Yorgun ve isteksiz oluruz.



# Hangi Besin Gruplarını Biliyorsunuz?



# Temel Besin İçerikleri





# Besinler

```
graph TD; A[Besinler] --> B[Enerji Veren Besinler]; A --> C[Yapıcı ve Onarıcı Besinler]; A --> D[Düzenleyici Besinler]; B --- B1[Karbonhidrat]; B --- B2[Yağ]; B --- B3[Protein]; C --- C1[Protein]; C --- C2[Su]; C --- C3[Mineraller]; D --- D1[Vitamin]; D --- D2[Su]; D --- D3[Mineraller];
```

## Enerji Veren Besinler

- Karbonhidrat
- Yağ
- Protein

## Yapıcı ve Onarıcı Besinler

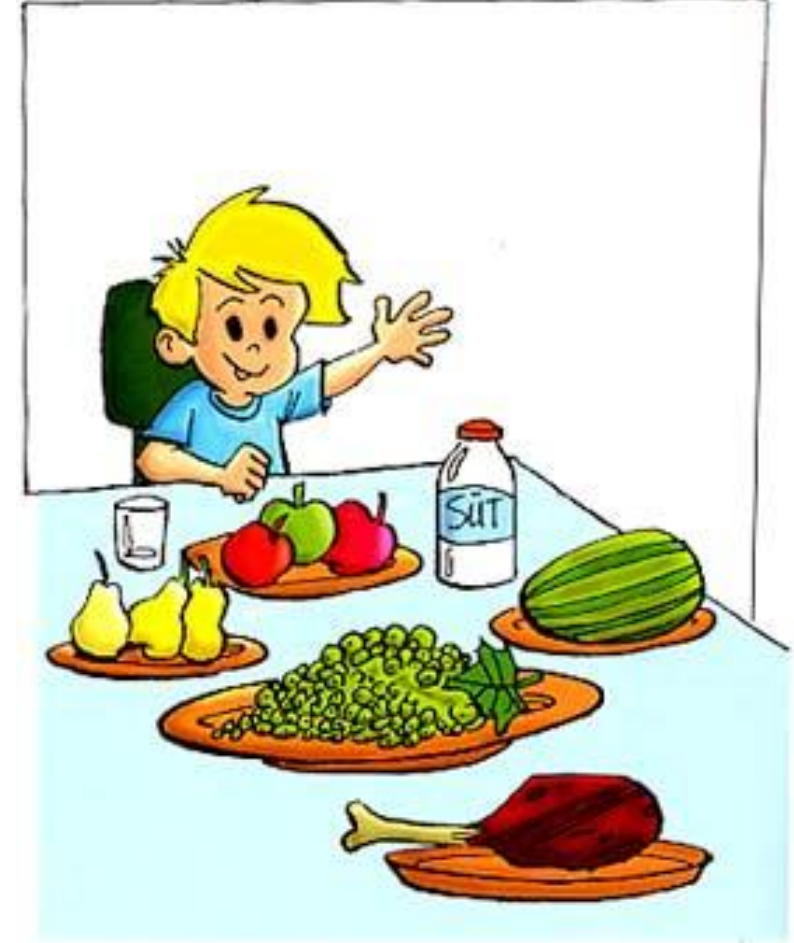
- Protein
- Su
- Mineraller

## Düzenleyici Besinler

- Vitamin
- Su
- Mineraller

# Proteinler

- ✓ Vücudumuzun yapı taşıdır.
- ✓ Hücrelerimiz, dokularımız ve organlarımız proteinlerden oluşur.
- ✓ Büyüme ve gelişmemiz için başta gelen besin ögesidir.



# Protein Kaynakları

- ✓ Yoğurt
- ✓ Et
- ✓ Süt
- ✓ Yumurta
- ✓ Mercimek
- ✓ Kuru Fasulye
- ✓ Buğday



## Yeterince Protein Alamazsak Ne Olur?

- ✓ Büyüme ve gelişmemiz yavaşlar.
- ✓ Kolay hasta oluruz.
- ✓ Hastalıklar daha uzun sürer.
- ✓ Saç, deri, tırnak gibi dokularının sağlığı bozulur.
- ✓ Organlarının çalışması aksar.



# Yağlar

- ✓ En çok enerji veren besin ögesidir.
- ✓ Vücudumuzu darbelere karşı korur.
- ✓ Vücut ısımızı kontrol etmemize yardımcı olur.
- ✓ İç organlarımızın etrafını sararak onları korur.





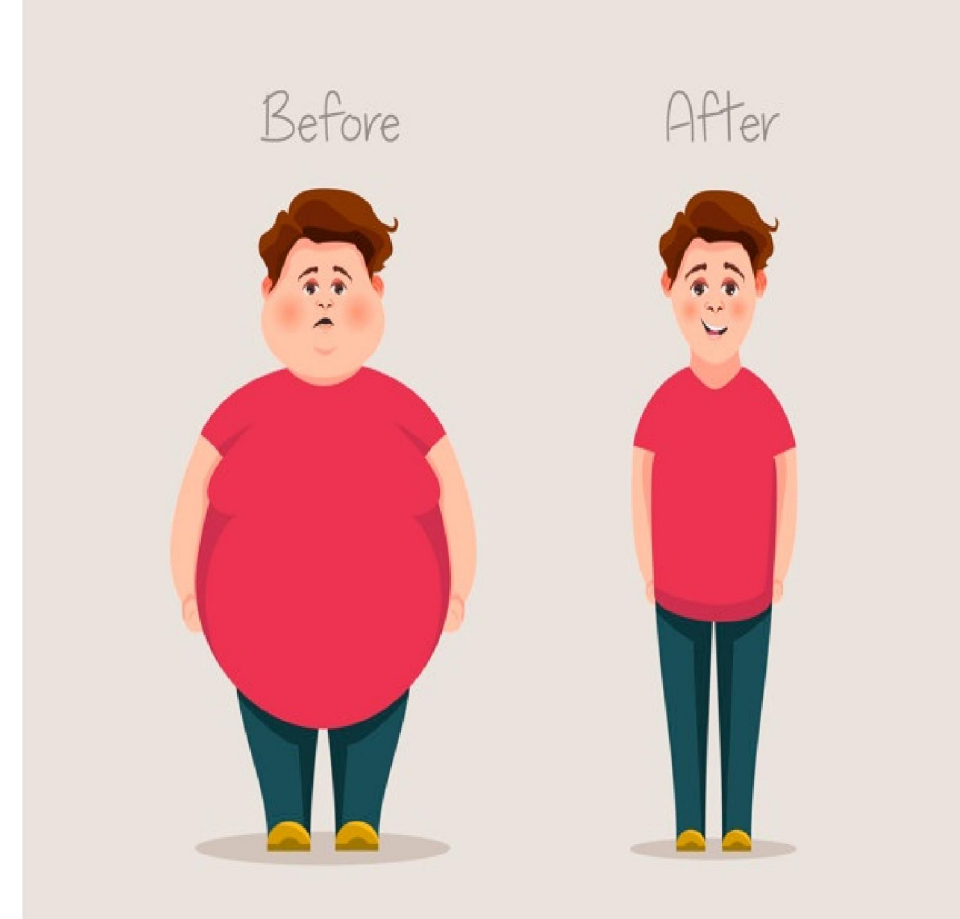
# Yağ Kaynakları

- ✓ Kuyruk yağı
- ✓ Susam
- ✓ Ceviz
- ✓ Zeytin
- ✓ Yer fıstığı
- ✓ Balık yağı
- ✓ Fındık



## Fazla Yağ Tüketirsek Ne Olur?

- ✓ Fazla yağ tüketimi şişmanlığa yol açar.
- ✓ Kalp ve diğer yaşamsal organların fonksiyonlarını yavaşlatır.



# Karbonhidratlar

- ✓ Vücuda enerji sağlar.
- ✓ Çocuklar, gereksinim duydukları enerjinin bir kısmını karbonhidrat içerikli besinlerle alırlarsa aldıkları proteinin enerji için kullanılması önlenir.



# Karbonhidrat Kaynakları

- Ekmek,
  - Makarna,
  - Pirinç,
  - Meyveler,
  - Sebzeler,
  - Şeker vb.



besinler karbonhidrat kaynaklıdır.





## Fazla Karbonhidrat Tüketirsek Ne Olur?

- ✓ Herhangi bir çeşit yiyecekten çok fazla yemek, özellikle yağlı ve işlenmiş karbonhidratlardan oluşanlardan fazla tüketmek kilo alımını aşırı hızlandırmaktadır.
- ✓ Bu yiyecekler çoğu zaman yağları da içerdiklerinden kalorileri oldukça yüksektir.



# Mineraller

- ✓ Mineraller de yaşamımız için gerekli olan diğer besinlerdir.
- ✓ Su ve mineraller aldığımız bütün besinlerde bulunur ve yaşamsal faaliyetleri düzenlerler.
- ✓ Hücre korunması; sağlıklı diş, kemik, cilt yapısı için önemlidir.





## Mineral Kaynakları

Özellikle maden suyu ve sofrta tuzunda bolca mineral bulunur.



## Mineraller,

- ✓ Çocukların kemik ve diş gelişimi için **kalsiyum**,
- ✓ Kan yapımı için **demir**,
- ✓ Büyüme için **çinko** gereklidir.
- ✓ Çocukların büyümesi ve zihinsel gelişimi için vazgeçilmez minerallerden biri olan **iyot** balıklar ile vücuda alınabilir.

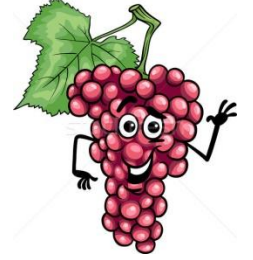


# Vitaminler



Zararlı maddelerin etkilerinin azaltılmasında yardımcıdırlar.

Vitaminler genellikle bitkilerden alınır; sindirilmeden kana karışırlar.



Vücutun direncini artırır; hastalıklardan korur.

Kalsiyum ve fosfor gibi minerallerin kemik ve dişlere yerleşmesine yardımcıdır.



# Vitaminler;

## Yağda eriyen vitaminler:

A, D, E, K vitaminleridir.

Bu vitaminler pişirmeye karşı dayanıklıdır.

## Suda eriyen vitaminler:

C ve B vitaminleridir.

Vücutta depo edilemezler.

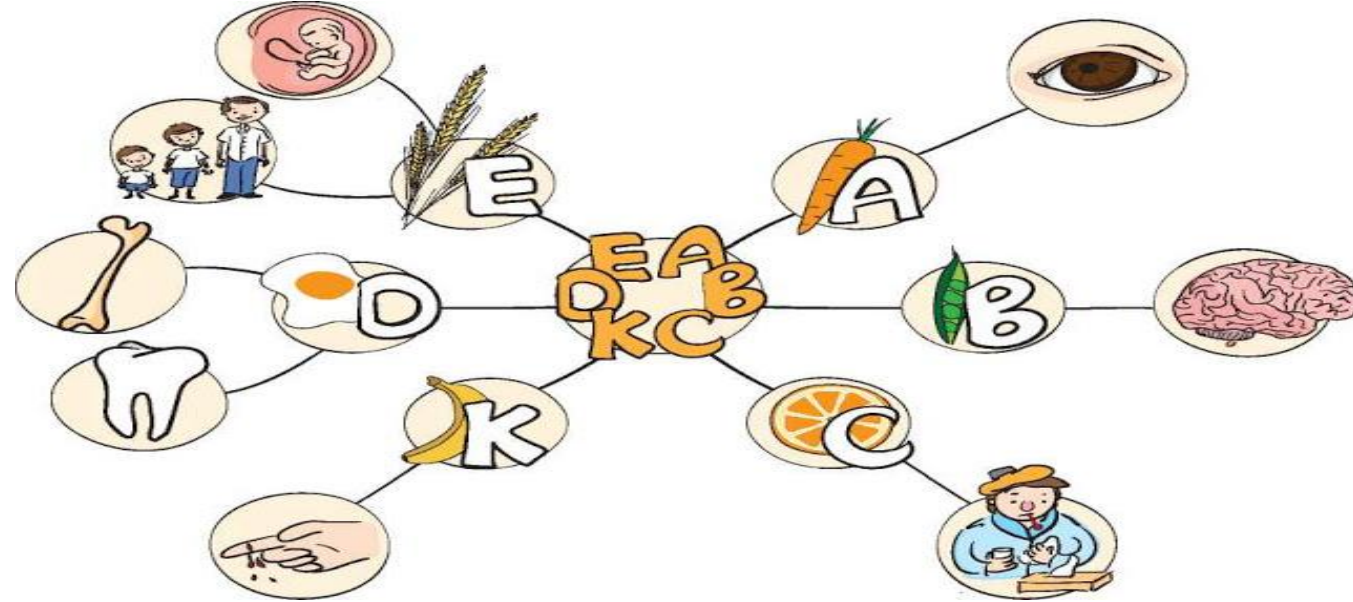
Piştirilmeye karşı dayanıksızdır.



# Vitaminler,

Özellikle okul çağı çocuklarda hastalıklardan korunma için oldukça önemlidir.

Bellek gelişimi, diş sağlığı, kemik gelişimi, vücudun atık ürünlerinin atılmasında etkin rol oynar.





# Su

İnsan vücudunun günde 2,5 litre suya ihtiyacı vardır.

Bu ihtiyaç besinlerle ve içeceklerle karşılanır.

Su besinlerin sindirilmesini ve zararlı maddelerin vücuttan atılmasını sağlar.





# Besin Grupları



# 1.SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Süt ve yerine geçen besinler yoğurt, peynir, ayran, kefir ve cacık gibi süttten yapılan besinlerdir.

Süt grubu besinler, protein, kalsiyum, fosfor, B2 vitamini ve B12 vitamini gibi birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır.



## Başlıca Görevleri

Kalsiyumdan zengin olan bu grup;

- ✓ Büyüme ve gelişme,
- ✓ Dokuların onarımı,
- ✓ Kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişimi,
- ✓ Sinir ve kasların düzenli çalışması açısından oldukça önemlidir.





Süt ve süt ürünlerinin özellikle büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu okul çağında başta olmak üzere her yaş grubu için yeterli miktarlarda tüketimi büyük önem taşımaktadır.

İdeal olan ilkokul çağındaki bir çocuğun günde en az **500 ml**, yani iki su bardağı **süt** içmesidir.

## 2.TAHILLAR VE TAHILLARDAN YAPILAN YIYECEKLER

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

Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle, sağlık açısından önemli besinlerdir.





Tam tahıllı ürünler posa içeriği bakımından oldukça zengindir. Posa içeriği yüksek olan besinlerin tüketimi bağırsak hareketlerinin düzgün olmasını sağlar.

Tahıllar İçerdikleri karbonhidratlar ve lif ile kan şekerindeki dalgalanmaları önlemeye yardımcı olur.

Ayrıca uzun süre dinç ve tok hissetmemizi sağlayarak kilo kontrolünde de önemli yere sahiptirler.

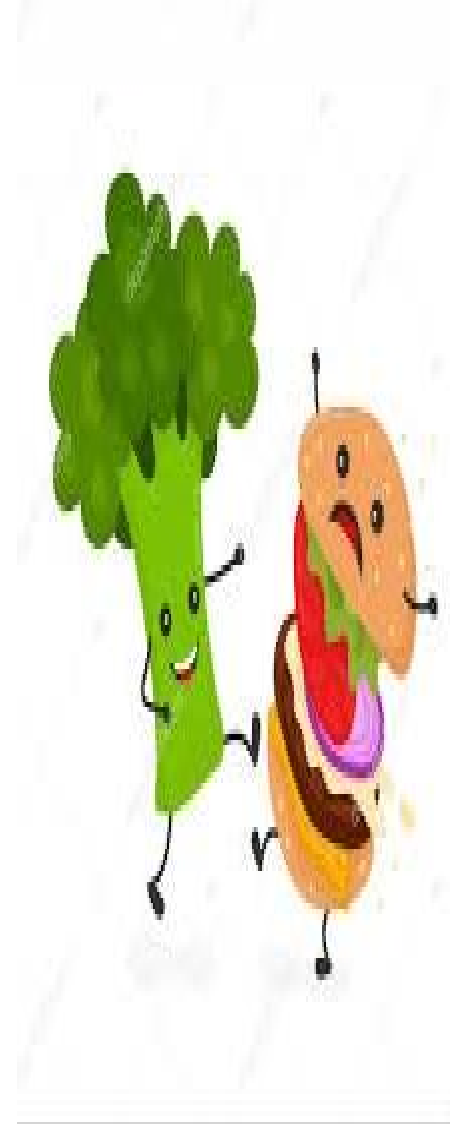




### 3. TAZE SEBZE VE MEYVELER

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

Mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler.



## Başlıca Görevleri

- ✓ Büyüme ve gelişmeye yardım ederler.
- ✓ Hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlarlar.
- ✓ Deri ve göz sağlığı için temel ögeler içerirler.
- ✓ Diş ve diş eti sağlığını korurlar.



## 4. ET VE ET ÜRÜNLERİ

Bu grupta et, tavuk, balık gibi besinler bulunur.

Etler iyi kalite protein kaynağıdır.

Özellikle protein gereksiniminin arttığı, hızlı büyümenin olduğu bebeklik, çocukluk dönemlerinde diyetinde mutlaka yer alması gerekir.



## Tuz Tüketimi

Lezzet verici özelliği nedeni ile ve besinlerdeki bozulmaları önlemek için saklama işlemlerinde kullanılmaktadır.

Günlük tuz tüketimi **en fazla 5 gr** olmalıdır.

Fazla tuz tüketimi tansiyon yüksekliğine, kalp damar hastalıklarına neden olmaktadır.

**BU YÜZDEN YEMEKLERİN TADINA BAKMADAN TUZ ATILMAMALI; TUZLU YİYECEKLER TÜKETİLMEMELİDİR.**



# Şeker tüketimi

Şekerli besinlerin fazla tüketimi aşırı enerji alımının nedenidir.

Bu şekilde fazla kilolu ya da obez olma riskine, diş çürüklerine neden olmaktadır.







BİR ÖĞÜNDE HER BESİN GRUBUNDAN YEMELİYİZ.



# Besin Grupları

Gün içinde yediğimiz yiyecekler 5 besin grubunu içerir;



## EKMEK VE DİĞER TAHILLAR

Günlük hareketlerimizi yapabilmek için ihtiyacımız olan enerjiyi sağlar.



## MEYVE VE SEBZELER

Çabuk hasta olmamızı engeller. Bol vitamin ve mineral içerir.



## SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Kemiklerimizin, dişlerimizin daha güçlü olmasını sağlar.



## ET, TAVUK, BALIK, YUMURTA VE KURUBAKLAGILLER

Daha çabuk büyümemizi ve daha sağlıklı olmamıza yardımcı olur.



## YAĞ VE ŞEKER İÇERİĞİ YÜKSEK BESİNLER

Bu gruptaki besinlerden az miktarlarda tüketmeliyiz



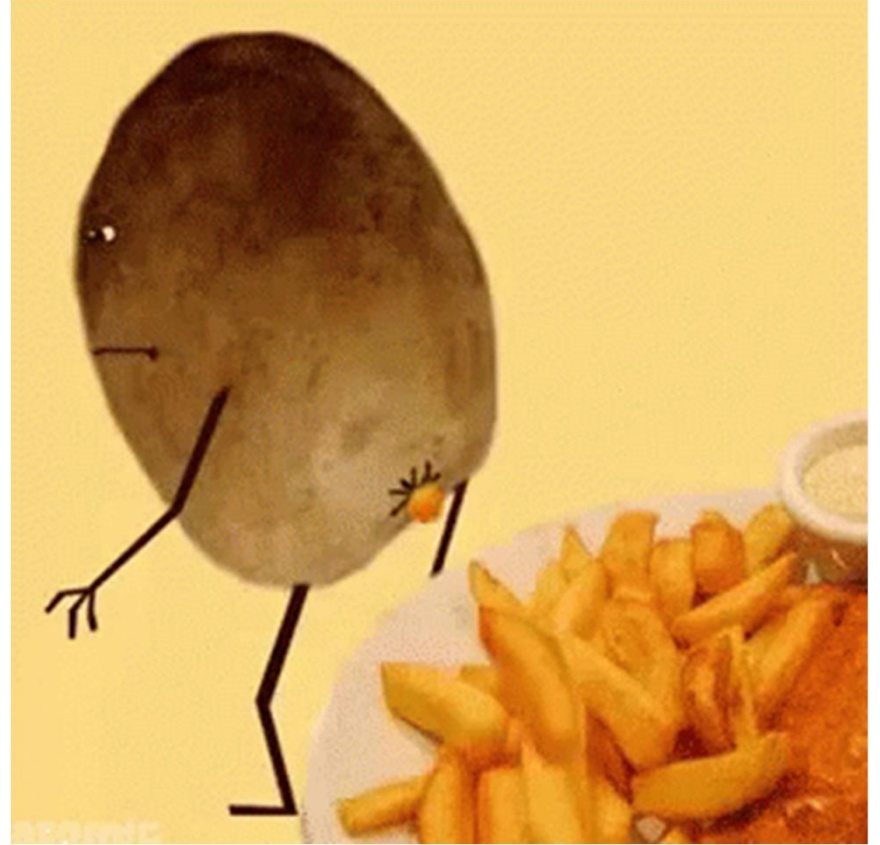
# Fast-Food Ürünler

Fast food genel anlamda kısa sürede hazırlanıp hızlı şekilde servis edilen, ayaküstü veya hazır yenilen yiyeceklere verilen isimdir.

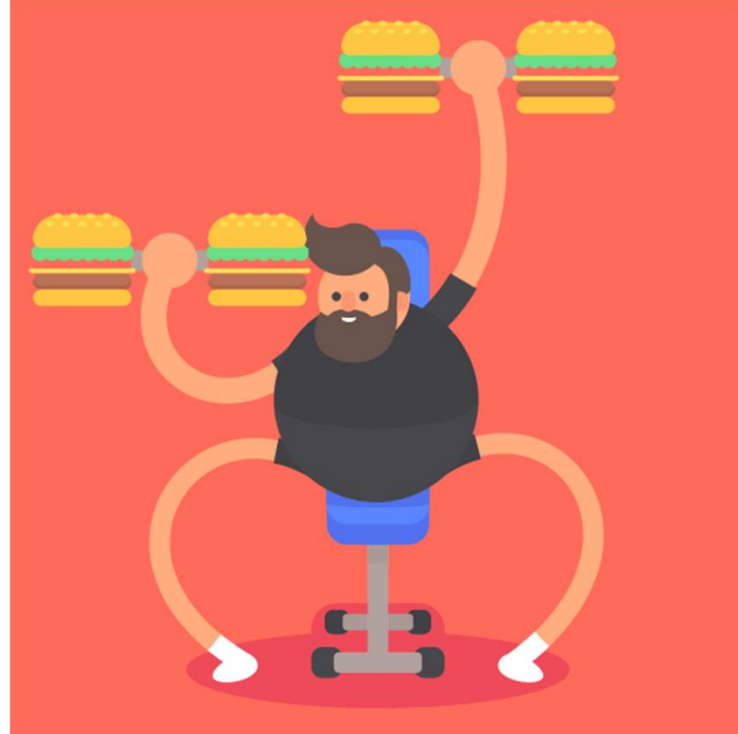


## Fast Food Olarak Adlandırdığımız Yiyeceklere,

- ✓ Hamburger, pizza,
- ✓ Tüm Asitli içecekler,
- ✓ Döner, lahmacun, soğuk sandviçler,
- ✓ Kızarmış patates,
- ✓ Kızarmış tavuk, balık ekmek,
- ✓ Pizza, simit, tost vb. örnek verilebilir.

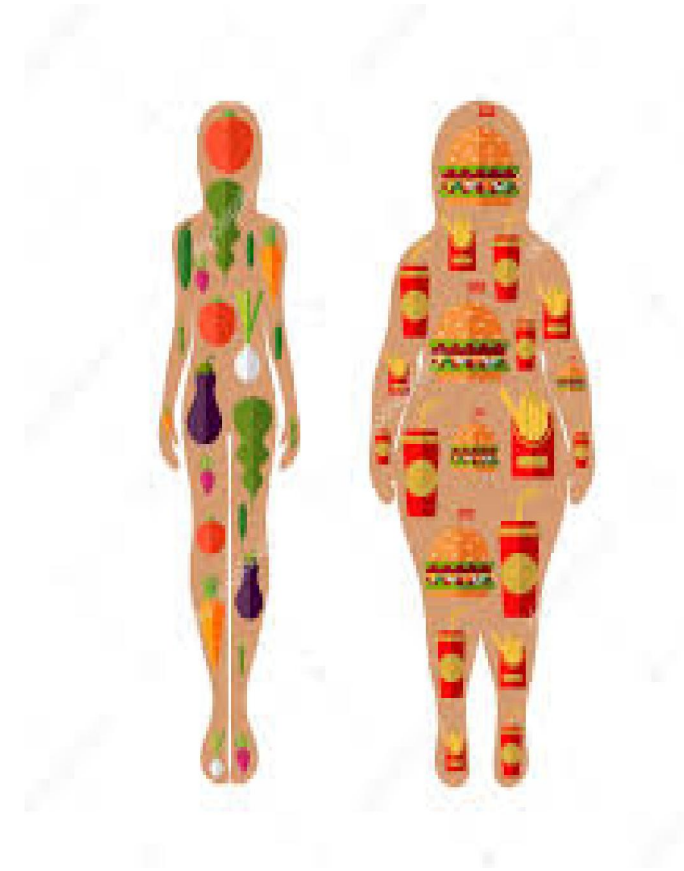


✓ Bilinçli bilinçsiz tükettiğimiz bu fast food tarzı gıdaların çeşitli besin değerleri yönünden yetersiz oluşu uzun dönemde bazı sağlık problemlerine neden olabilmektedir. Bu sağlık problemlerinin başında obezite yani şişmanlık gelmektedir.





- ✓ Zihinsel aktiviteleri yavaşlattığı için öğrencilerin okul notlarını düşürmektedir.
- ✓ Düşük vitamin içermeleri nedeni ile bağışıklık sistemlerine yeterli desteği veremezler. Uzun süre fast food besinlerle beslenenlerin bağışıklık sistemleri etkilenir, hastalıklara karşı daha dayanıksız olurlar.





- ✓ Dişleri çürütmektedir.
- ✓ İçerdikleri katkı maddeleri, başta mide kanseri olmak üzere sindirim sistemi hastalıkları riskini artırır.
- ✓ Fast food beslenme ürünlerinde başta kalsiyum olmak üzere elektrolit ve vitamin eksiklikleri söz konusudur. Dolayısıyla, günlük yeterli besin ihtiyacını karşılamaz.

## Sağlıklı Bireyin Özellikleri:

- ✓ Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu yaşına göre orantılı görünüm
- ✓ Hareketli ve dikkatli bakışlar
- ✓ Pürüzsüz, hafif nemli ve hafif pembe cilt
- ✓ Canlı ve parlak saçlar
- ✓ Kuvvetli, gelişimi normal kaslar; düzgün, iyi gelişmiş kollar ve bacaklar

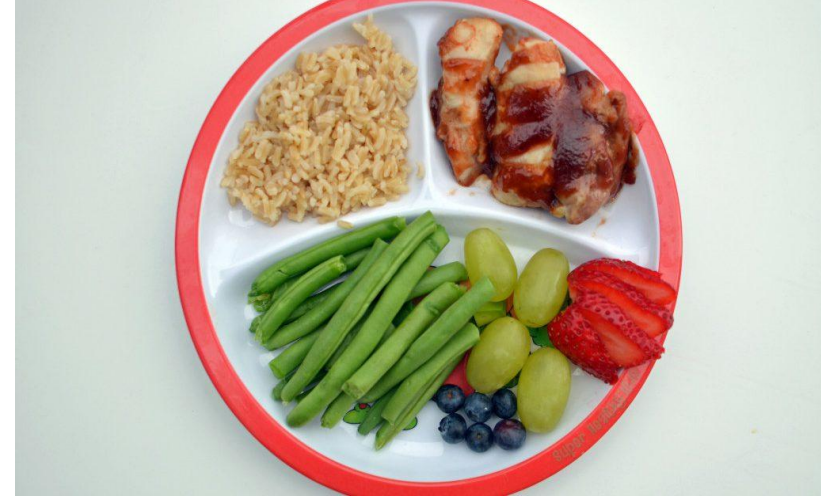


## Sağlıksız Bireyin Özellikleri:

- ✓ Hareketleri ağır, isteksiz ve eğilmiş bir vücut
- ✓ Çok zayıf veya şişman bir görünüş
- ✓ Sık sık baş ağrısından şikayet
- ✓ İştahsız ve yorgun bir vücut



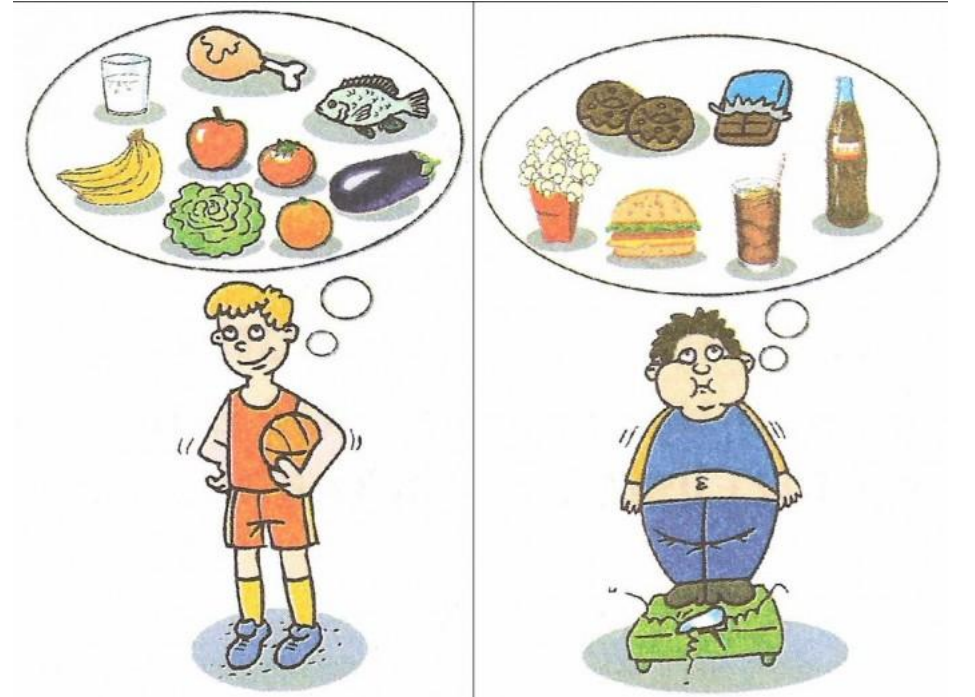
## Okul Çağı Çocukları İçin Beslenme Önerileri



- ✓ Öğün atlamamaya dikkat edin ve güne mutlaka kahvaltı ile başlayın.
- ✓ Sağlıklı kemik gelişimi için günlük 1 kibrit kutusu peynir, 2-3 su bardağı süt veya yoğurt tüketin.
- ✓ Bağışıklık sistemini güçlendiren vitamin ve minerallerden zengin sebze ve meyveyi her öğünde tüketmeye çalışın.



- ✓ Büyüme ve gelişme için gerekli proteinden zengin et, tavuk, balık, kuru baklagiller, süt, yoğurt, peynir gibi besinlere günlük beslenmenizde yer verin.
- ✓ Zihinsel gelişimi olumlu etkileyen omega-3'lerden zengin balığı haftada 2-3 kez tüketin.
- ✓ Ara öğünlerde ceviz, fındık, badem gibi sağlıklı atıştırmalıkları tercih edin.



- ✓ Günlük 8-10 su bardağı su tüketin.
- ✓ Hazır meyve suyu yerine meyvenin kendisini tüketin.
- ✓ Gazlı içecekler yerine süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyu gibi besleyici değeri yüksek içecekleri tercih edin.
- ✓ Açıkta satılan yiyecek ve içecekleri satın almayın.



# Beslenme antasında Neler Olmalı?

Sevgili çocuklar,

Beslenme çantasında taşınması kolay ve besleyici değeri yüksek besinler olmalıdır. Özellikle fındık, ceviz, badem gibi kuruyemişler ve kuru kayısı, kuru incir, kuru üzüm gibi kuru meyveler hem okul başarınızı olumlu etkileyeceği hem de enerji vereceği için beslenme çantasında yer almalıdır.

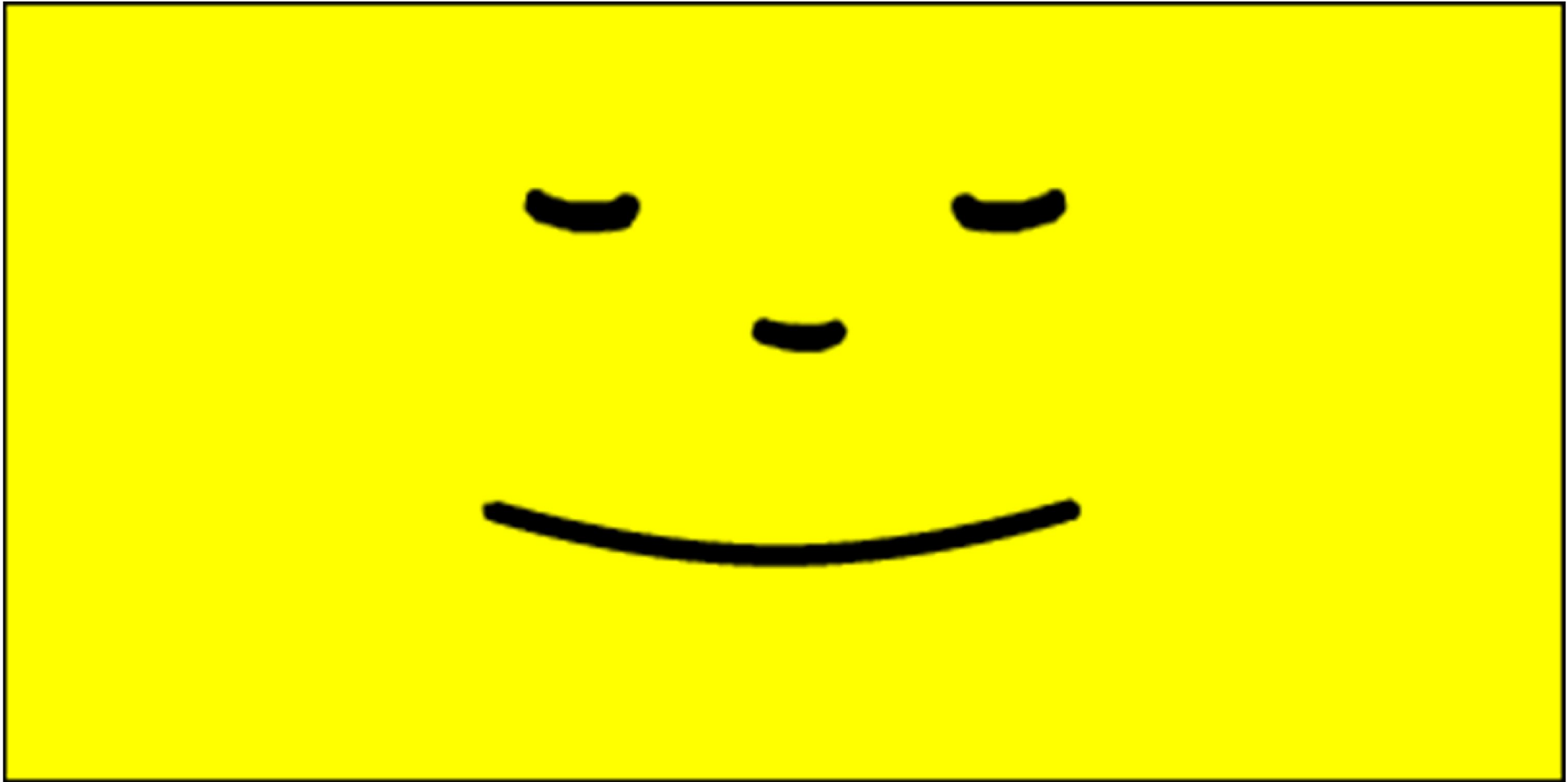




## Beslenme antası için menü rnekleri:

- 1- Taze sıkılmış meyve suyu - ev yapımı poğaça
- 2- Ayran - simit - meyve
- 3- Süt - ev yapımı kek
- 4- Taze sıkılmış meyve suyu - peynirli sandviç
- 5- Ayran - ekmek arası köfte (yağsız tavada)







## KAYNAKÇA

- <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/toplumayonelik/beslenme.pdf>
- [http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/sb/egt/pdf/beslenme\\_veli.pdf](http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/sb/egt/pdf/beslenme_veli.pdf)
- <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/diyabet/58-sa%C4%9Fl%C4%B1kl%C4%B1-beslenme-ve-hareketli-hayat-dairesi-ba%C5%9Fkanl%C4%B1%C4%9F%C4%B1/sa%C4%9Fl%C4%B1kl%C4%B1-beslenme-ve-hareketli-hayat-dairesi-ba%C5%9Fkanl%C4%B1%C4%9F%C4%B1-beslenme.html>
- <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme>