

BESİN GRUPLARINI TANIYALIM



Bir öğünde 4 besin grubundan yeterli ve dengeli miktarda tüketmeliyiz. Hangi besin, hangi grupta yer alıyor? Resimdeki besinlerin ait oldukları grubu bulun ve kaleminizle bir ok çizerek besinle grubu eşleştirin.

Besin Piramidi

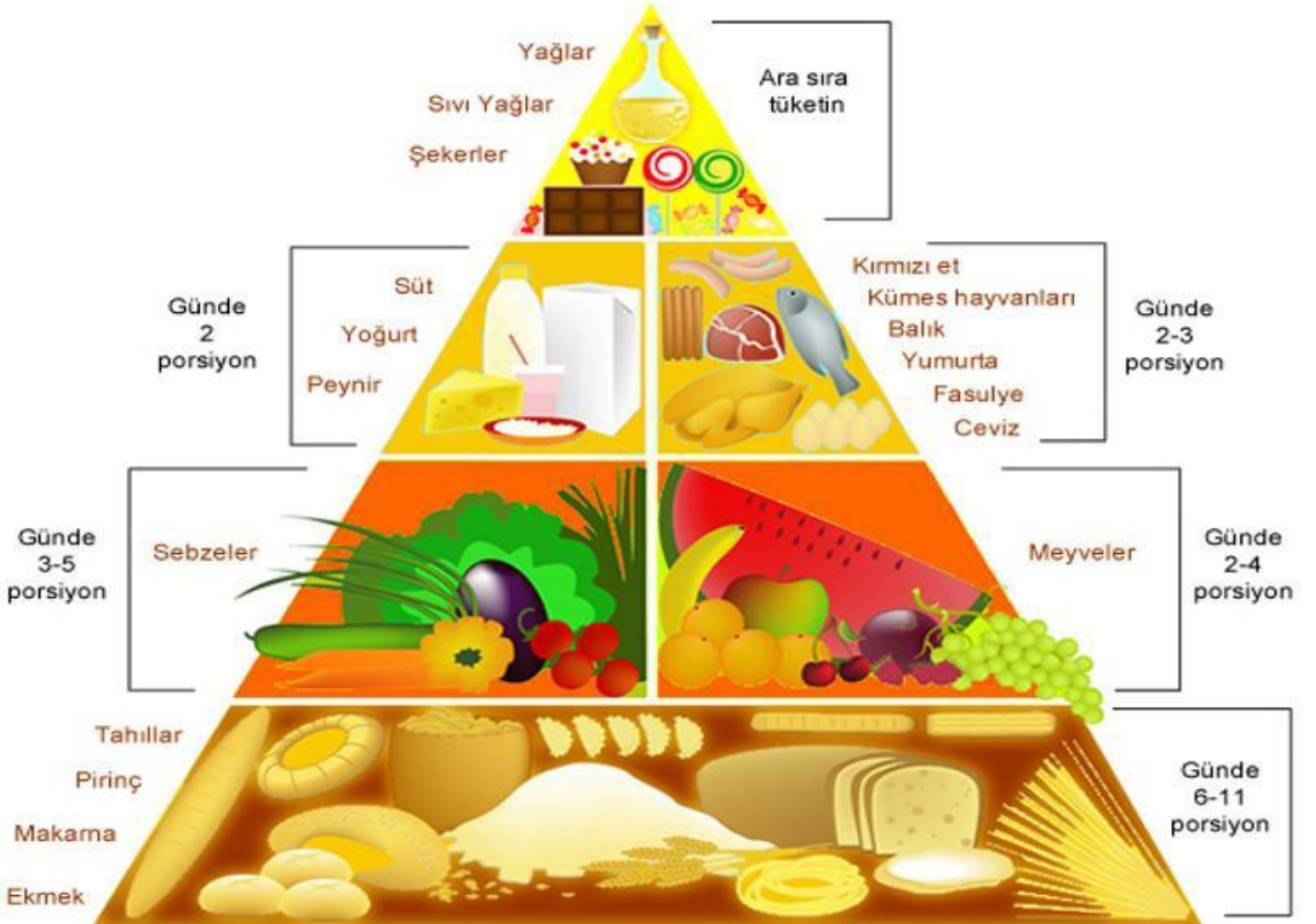


Besin piramidi günlük almamız gereken besin gruplarını ifade eden gruptur.

Ülkelerin yaşam koşullarına göre besin piramitleri değişiklik gösterebilir. Her ülkenin kendine özgü beslenme modeline sahiptir.

Besin piramidinin değişikliği coğrafi etkilere dahi dayanmaktadır. Ülkelerin sahip olduğu ekosistem doğrultusunda beslenme alışkanlıkları değişir.

Besin piramitleri canlıların beslenme ihtiyaçlarına göre şekillenirler.







SAGLIKLI YASAM - BY KBRSNCK

WWW.TOONDOO.COM



BEYAZ

BAĞIŞIKLIK



YEŞİL

TOKSİT
ATICI



SARI

GÜZELLİK



TURUNCU

KANSERDEN
KORUYUCU



KIRMIZI

KEMİK
SAĞLIĞI



MOR

UZUN
ÖMÜR



BEYAZ

BAĞIŞIKLIK



YEŞİL

TOKSİT
ATICI



SARI

GÜZELLİK



TURUNCU

KANSERDEN
KORUYUCU



KIRMIZI

KEMİK
SAĞLIĞI



MOR

UZUN
ÖMÜR



Bayanlarbilir

SAĞLIKLI YAŞAMAK İÇİN İLK DERS

DOĞAL GIDALARLA
BESLENECEĞİM

FAST-FOOD LARDAN
UZAK DURACAĞIM

HERGÜN SPOR
YAPACAĞIM



TAHILLAR

.Ekmek ve tahıllar, kuru bakliyatlar bize enerji verir. Bu gruptaki besinlerden bol miktarda ancak kontrollü yemeliyiz.



ET ÜRÜNLERİ

Et, tavuk, balık, yumurta Vücudumuzun protein ve demir ihtiyacını bu gruptaki besinlerle sağlarız.



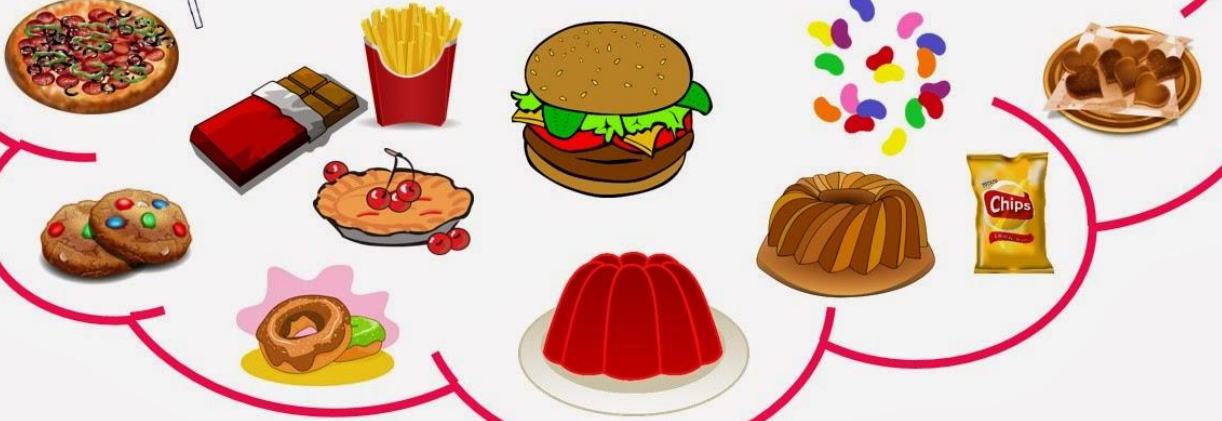
MEYVELER

.Meyveler vücudumuza vitamin ve mineral sağlar.



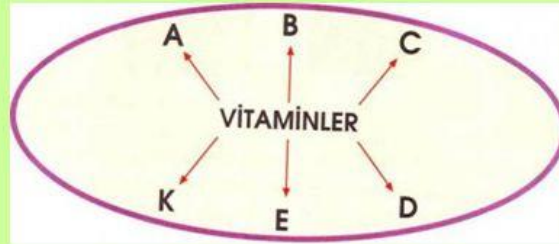
YAĞLI VE ŞEKERLİ YİYECEKLERLER

Yağ veya şeker içeriği yüksek yiyecek ve içecekler
Bu gruptaki besinler yağ ve şeker sağlar. Bu besinlerden az miktarda yemeliyiz.



VİTAMİNLER

- ✓Gün içinde yediğimiz meyve ve sebzeler bol miktarda vitamin içerir.
- ✓Vitaminler, vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar.
- ✓Büyüme ve gelişmemizde diğer besinlerle birlikte rol oynarlar.
- ✓Sağlıklı yaşamın bir parçası olan vitaminlerin pek çok çeşidi bulunur. **A,B,C,D,E,K** Vitaminleri



HER GÜN YEMEMİZ GEREKEN BESİNLER

1. GRUP : SÜT, YOĞURT, PEYNİR.

2. GRUP : ET, BALIK, TAVUK, YUMURTA, KURU BAKLAGİLLER VE FINDIK, FISTIK, CEVİZ VB.

3. GRUP : SEBZE VE MEYVELER.

4. GRUP : EKMEK VE TAHILLAR.

2



Obezitenin vücuda verdiği zararlar

Fazla kilolar vücudu işte bu şekilde etkiliyor.

Karaciğer

Yağ da aşırı alkol gibi karaciğere zarar veriyor.



Yağlı Karaciğer

Obezite nedeniyle organlar gereğinden fazla büyüyor.

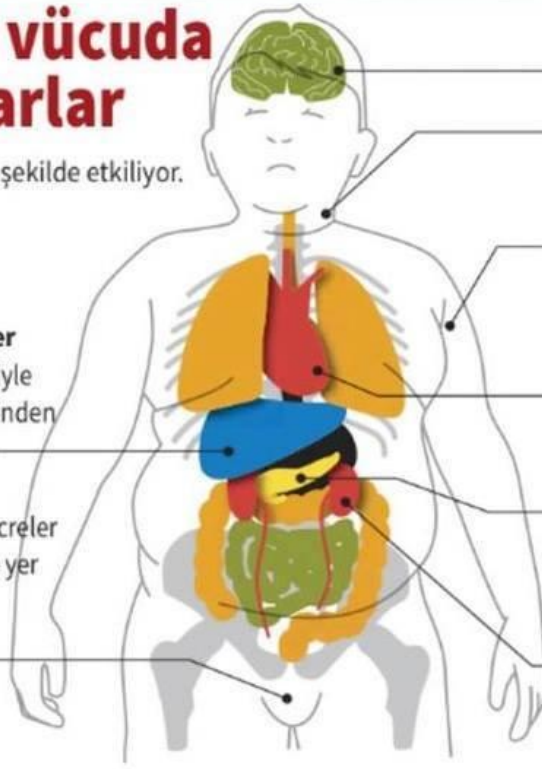


Siroz

Zarar gören hücreler skar dokusu ile yer değiştiriyor.

Hormonlar

Fazla yağlı doku ergenliğe 10 yaşında girilmesine bile neden olabiliyor.



Beyin

Obez çocuklarda depresyon ve düşük özgüven oranı daha yüksek.

Boğaz

Fazla yağ solunum yollarını tıkayarak uyku apnesine neden olabilir.

Cilt

Boyun ve kollardaki koyu renkli lekeler obezite bağlantılı diyabetin habercisi olabilir.

Kalp

Artan kötü kolesterol kalp krizi ve felç riskini artırır.

Pankreas

Fazla yağ pankreasın insülini kullanma becerisini kötü yönde etkileyerek diyabete sebep olabilir.

Böbrekler

Sürekli yüksek tansiyon böbreklere zarar verip böbrek yetmezliğine neden olabilir.

1/3

Dünya sağlık örgütü raporuna göre yeryüzündeki her üç kişiden birisi obez

%23

1980'den bu yana obezlerin oranı yüzde 23 artarak 1.46 milyara ulaştı.

%29

Birleşmiş Milletler'nin araştırmasına göre Türkiye nüfusunun % 29'u obez

Türkiye 'de obezite sıklığı

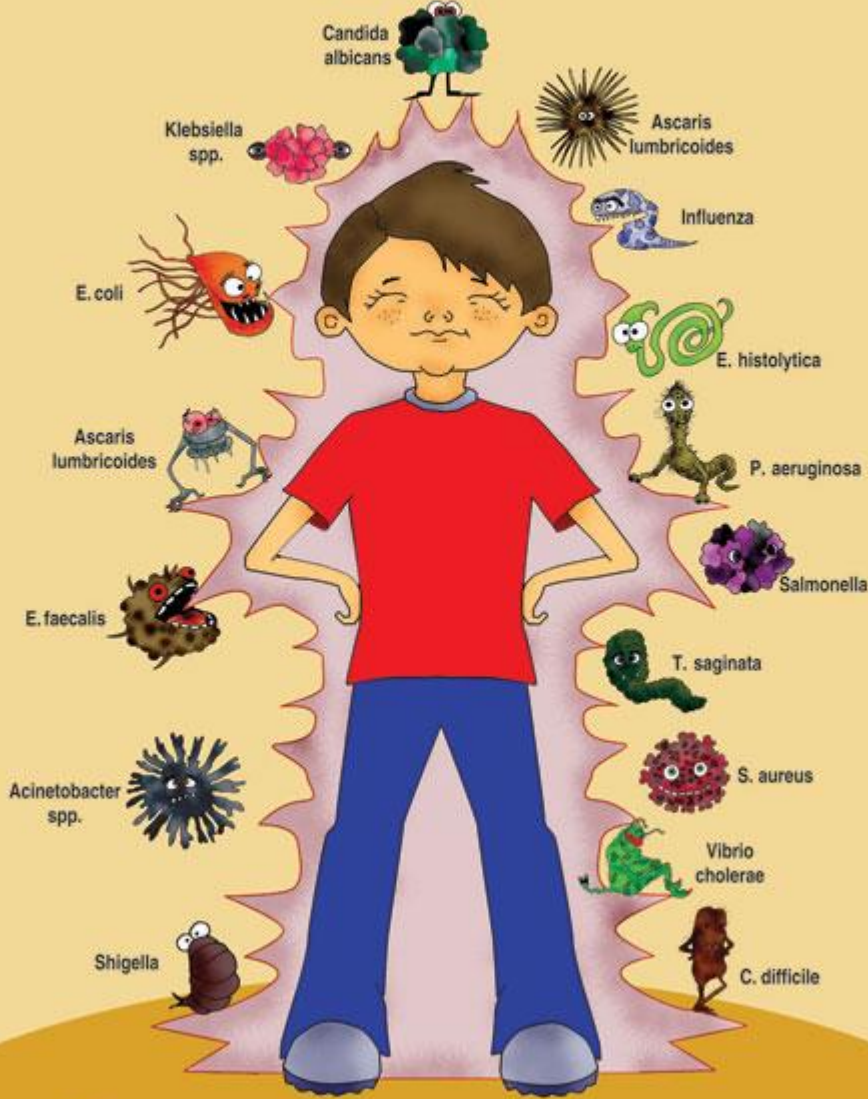


Çocuklarda obezite



Hastalık Yapıcı Mikroplardan Korunmak İçin

- Tuvaletten sonra ellerinizi yıkayın
- Sebze ve meyveleri yıkamadan yemeyin
- Açıkta satılan besinleri satın almayın



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Sevgili Çocuklar,

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için yeterli ve dengeli beslenmeliyiz. Yeterli ve dengeli beslenmek için aşağıda belirtilen dört besin grubunda yer alan besinleri her gün önerilen miktarlarda tüketmeli ve önerilere dikkat etmeliyiz.



SÜT GRUBU

Süt, yoğurt, ayran, peynir vb. besinler. Bu besinler, kemiklerinizin ve dişlerinizin sağlıklı olması, kaslarınızın güçlü olması için gereklidir.

2-3 su bardağı süt, yoğurt, ayran,
1 kibrit kutusu kadar peynir, çökelek



ET-YUMURTA-KURU BAKLAGİL GRUBU

Et, tavuk, balık, hindi, yumurta, kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.), ceviz, fındık vb. yağlı tohumlar.

Bu besinler, beyin gelişiminizin tam olması, hastalıklara karşı direncinizin artması, kansizlikten korunmanız için gereklidir.

2-3 köfte kadar et veya tavuk veya balık, haftada 3-4 kez 1 adet yumurta, haftada 3-4 kez 1 tabak kuru baklagil yemeği.



SEBZE MEYVE GRUBU

Sebzeler ve meyveler Bu besinler, vücut direncinizin artması, gözlerinizin, dişlerinizin, cildinizin sağlığı sindirim sisteminizin düzenli çalışması için gereklidir.

2 porsiyon sebze, 3 porsiyon meyve



EKMEK VE TAHİL GRUBU

Pirinç, bulgur, mısır, buğday vb. tahıllardan yapılan besinler ve ekmeğ. Bu besinler, enerjik olmanız ve sinir sisteminizin güçlenmesi için gereklidir.

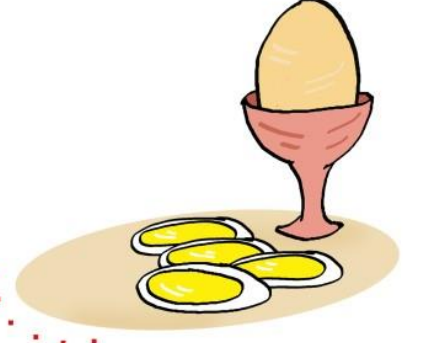
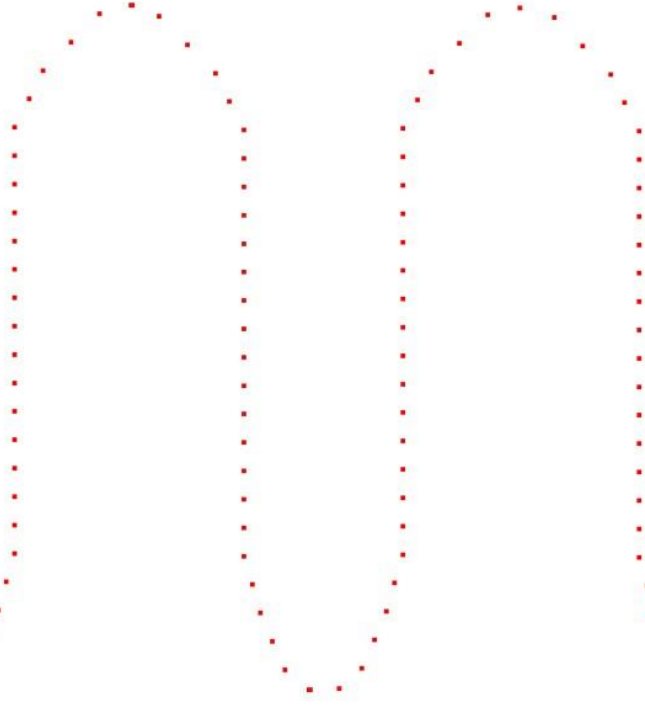
4-6 orta dilim ekmeğ, 1 tabak pirinç, bulgur, makarna, 1 kase çorba

Tüm bu besin gruplarına ilaveten 1 tatlı kaşığı kadar pekmez veya bal, reçel, marmelat ve zeytin de tüketiniz.

ÖNERİLER

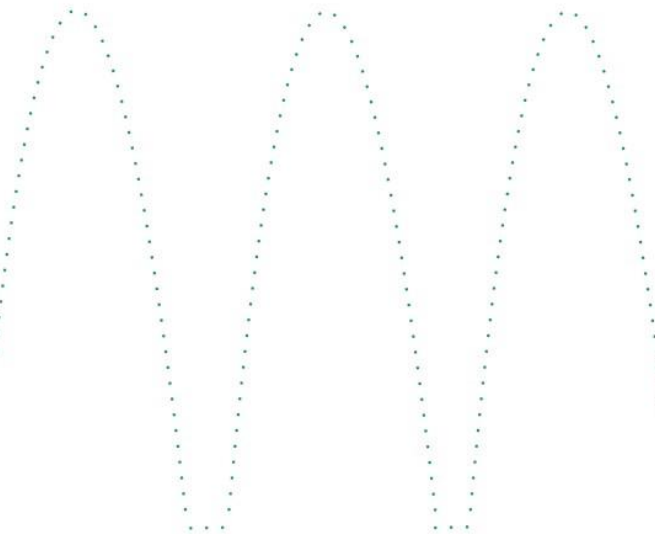
- Yeterli ve dengeli besleniniz.
- Kahvaltı yapmadan güne başlamayınız. Kahvaltı güne sağlıklı başlamanız, öğrenme ve öğrendiklerinizi hatırlamanız için çok önemlidir.
- Öğün atlamayınız.
- Vücut ağırlığınızı dengede tutunuz. Hareketli bir yaşantı sürdürmeye özen gösteriniz.
- Şeker ve yağ içeriği yüksek besinler yerine besleyici değeri yüksek besinleri tercih edin.
- Beslenme çantanızda; süt veya ayran, peynir, meyve veya taze sıkılmış meyve suyu, ekmeğ, taze sebze (örnek maydonoz, domates vb), haşlanmış yumurta veya köfte veya balık veya tavuk eti, evde yapılmış kek, kurabiye veya poğaçaya bulundurunuz.
- Okul çevresinde kontrolsüz koşullarda üretilen ve açıkta satılan besinleri satın almaktan kaçınınız.
- Günde iki kez dişlerinizi fırçalayınız.
- Yemeklerden önce ve sonra ellerinizi yıkamayı unutmayınız.

Kesik çizgileri tamamlayın



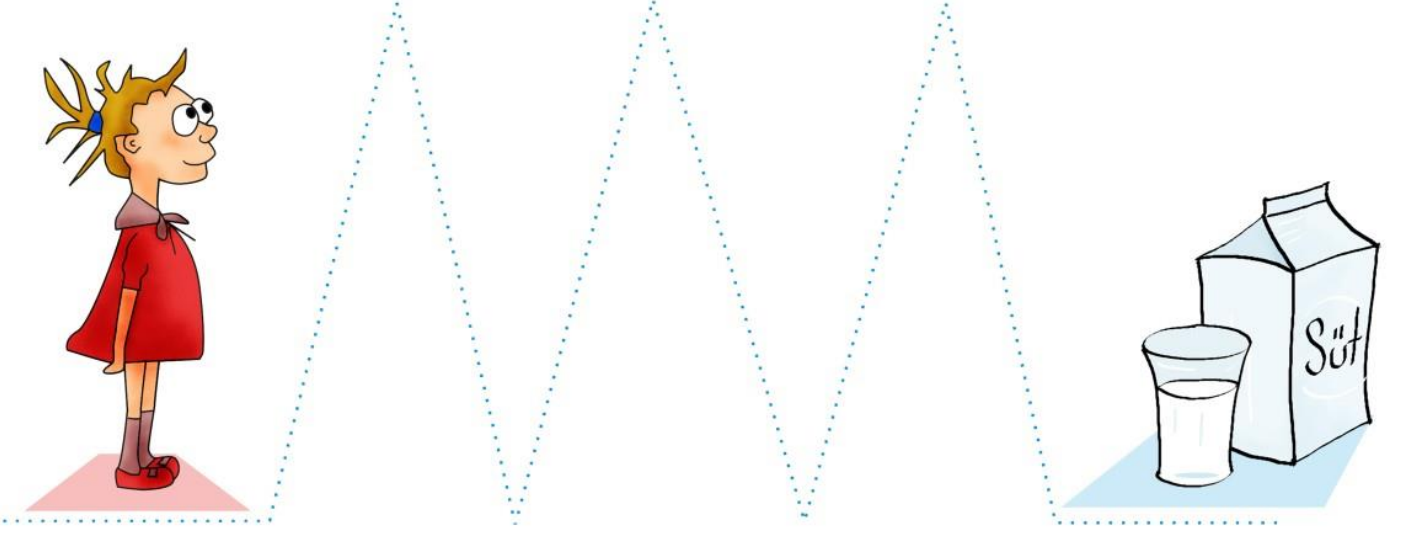
Okul başarınızı arttırın

Kesik çizgileri tamamlayın



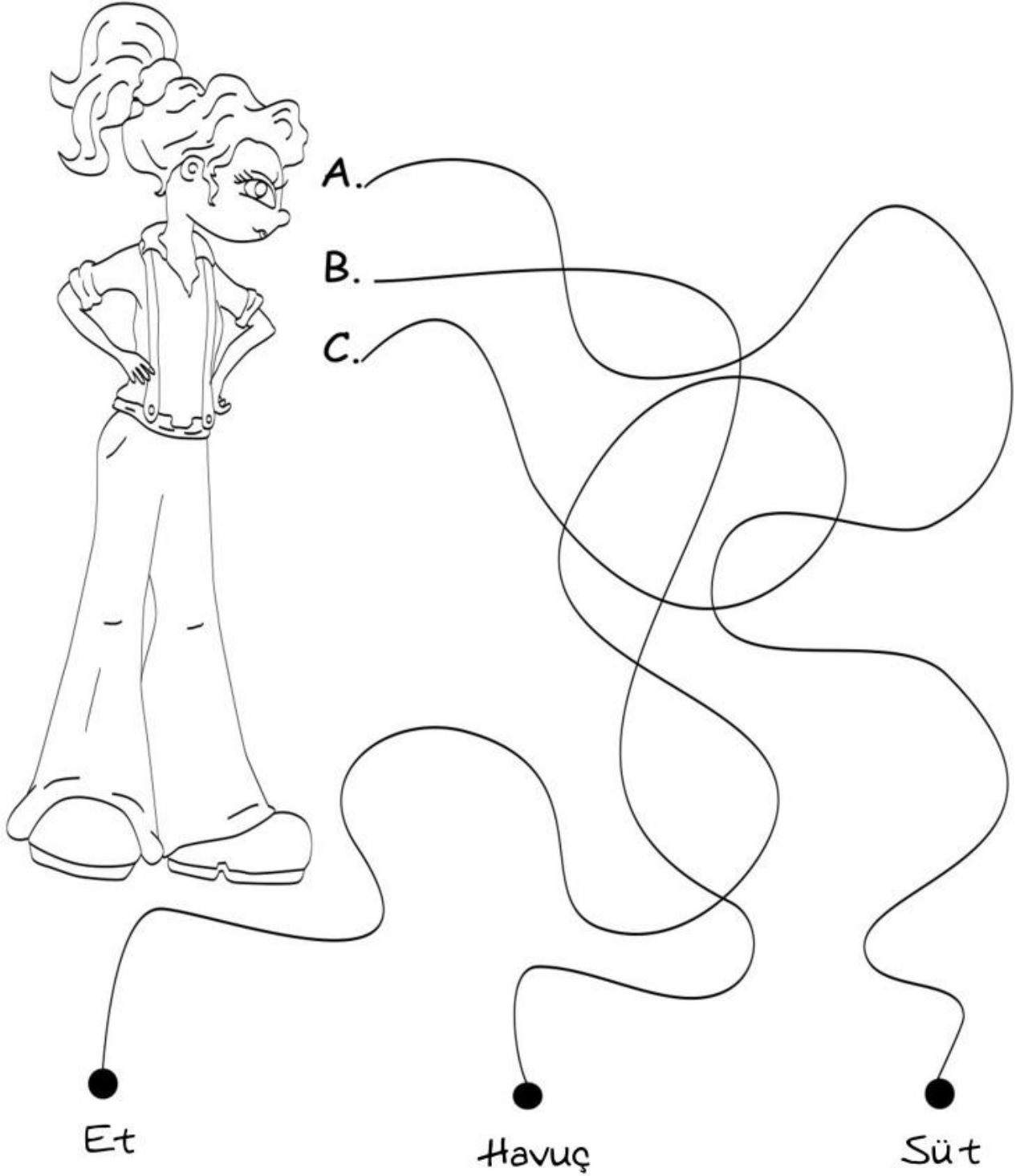
Hastalıklardan korunun

Kesik çizgileri tamamlayın

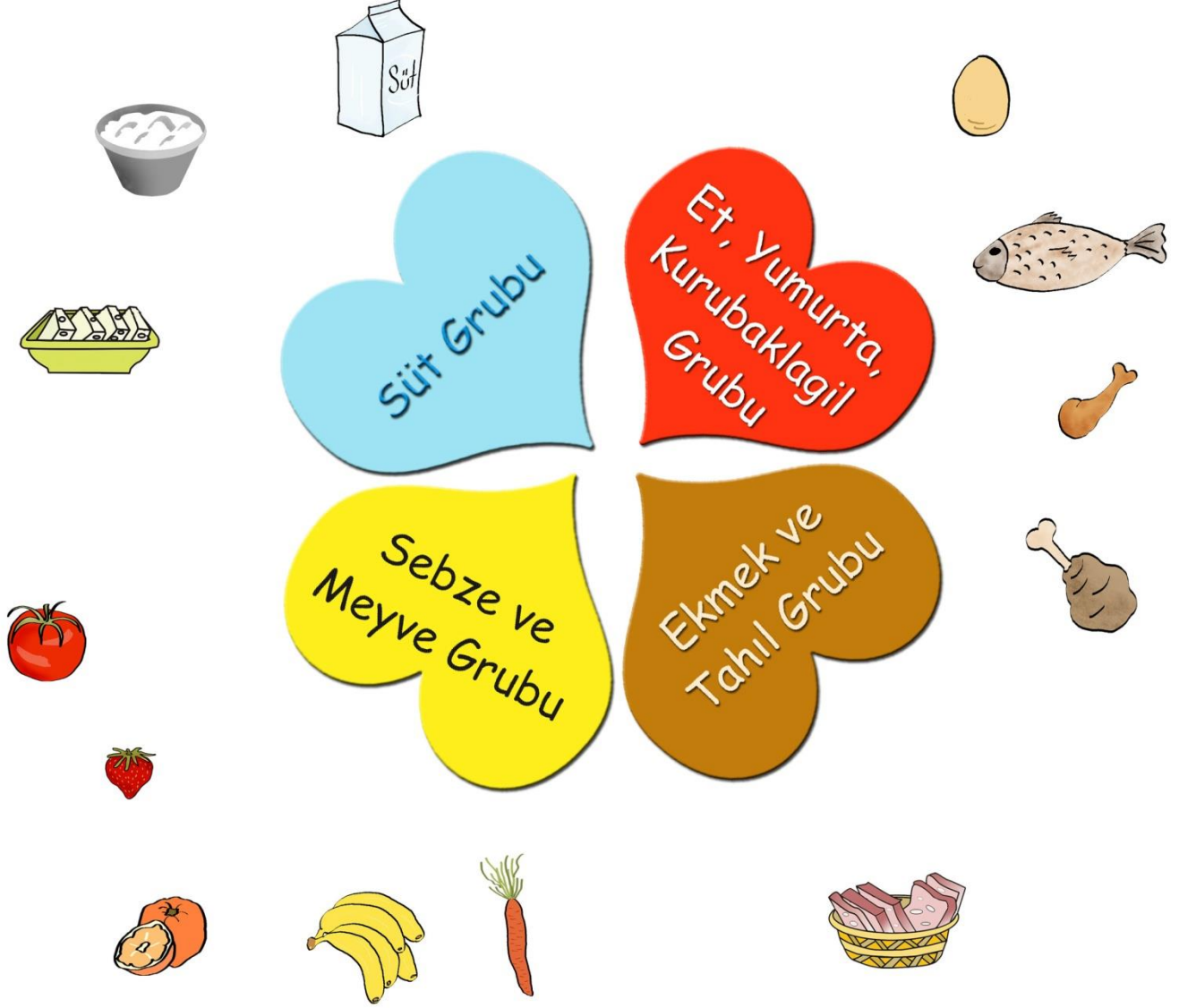


Sağlıklı kemik ve dişlere ulaşın

"Kalsiyum" yönünden zengin besinimiz hangisidir?



BESİN GRUPLARINI TANIYALIM



Bir öğünde 4 besin grubundan yeterli ve dengeli miktarda tüketmeliyiz. Hangi besin, hangi grupta yer alıyor? Resimdeki besinlerin ait oldukları grubu bulun ve kaleminizle bir ok çizerek besinle grubu eşleştirin.



çizgilerden kesin



KİRPİ
GİBİ
KAPANIP
ÇÖMEL

LEYLEK GİBİ
TEK AYAK
ÜZERİNDE
DUR



MAYMUN
GİBİ
YUKARI
UZAN



KAPLAN
GİBİ
KOŞ

BALIK
GİBİ
YÜZ



YILAN
GİBİ
SÜRÜN

KANGURU
GİBİ
ZİPLA



KUŞ GİBİ
KANAT
ÇIRP



çizgilerden kesin

Hangi Yaşta Olursanız Olun Kemiklerinizi Koruyun

Kemik erimesi olarak da bilinen "Osteoporoz" kemiklerdeki kalsiyum kaybının artarak kolayca kırılabilir hale gelmesidir. Ülkemizde sık görülen bu hastalık, gerekli tedbirler alındığında önlenebilir.

OSTEOPOROZDAN KORUNMAK İÇİN:



Yeterli ve Dengeli Beslenin



**Her Gün
En Az 2 Bardak
Süt İçin**



**Düzenli Olarak
Egzersiz Yapın**



**Güneş Işığından
Yeterince Faydalanın**



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Sağlıklı Sütü Seviyorum



Süt, hayatımızın her döneminde gerekli karbonhidrat, protein, vitamin ve mineralleri içeren çok önemli bir besindir.

“Sağlık için, sağlıklı süt için!”



SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

ELLERİ YIKAMAK PEK ÇOK HASTALIĞIN GELİŞİMİNİ ÖNLER



Yemek Yemeden Önce



Dişlerinizi Fırçalamadan
Önce



Yemek Hazırlamadan
Önce

**MUTLAKA
ELLERİNİZİ YIKAYIN**



Tuvaletten Sonra



Öksürüp
Hapşirdikten
Sonra



Hayvanları Sevdikten Sonra



Oyun Oynadıktan Sonra



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞME İÇİN

Yeterli ve dengeli beslenin

Güne kahvaltı yaparak başlayın

Her gün en az iki bardak süt için

Spor yaparak kemiklerinizi güçlendirin

Sebze ve meyve tüketimini artırın

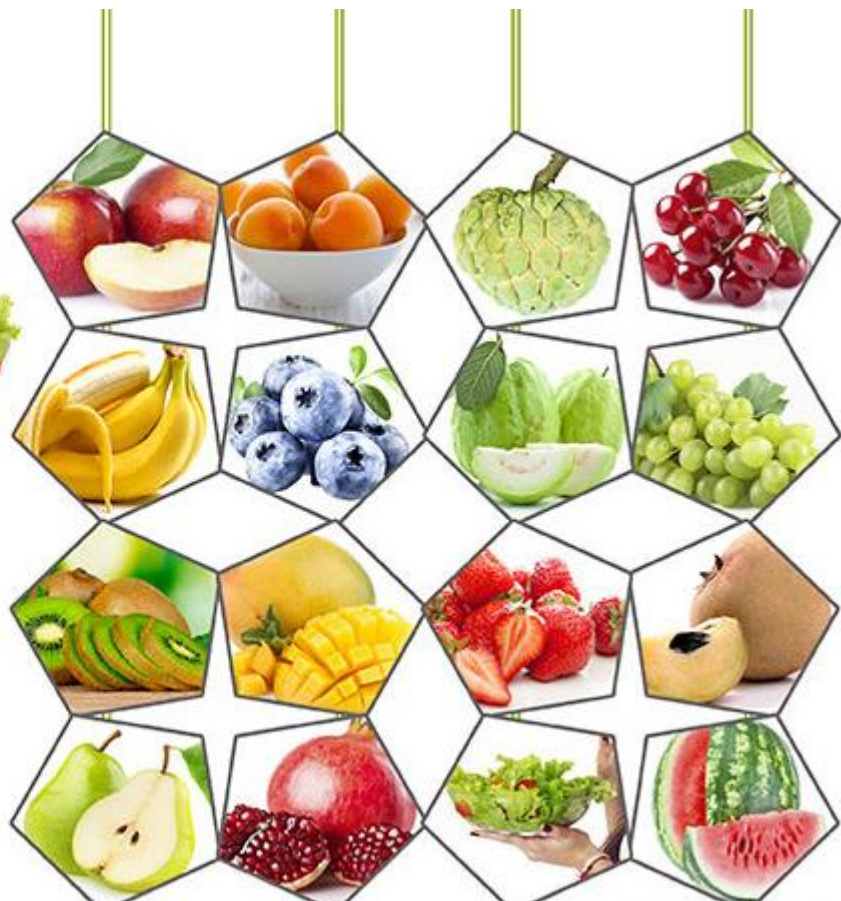
Öğün atlamayın

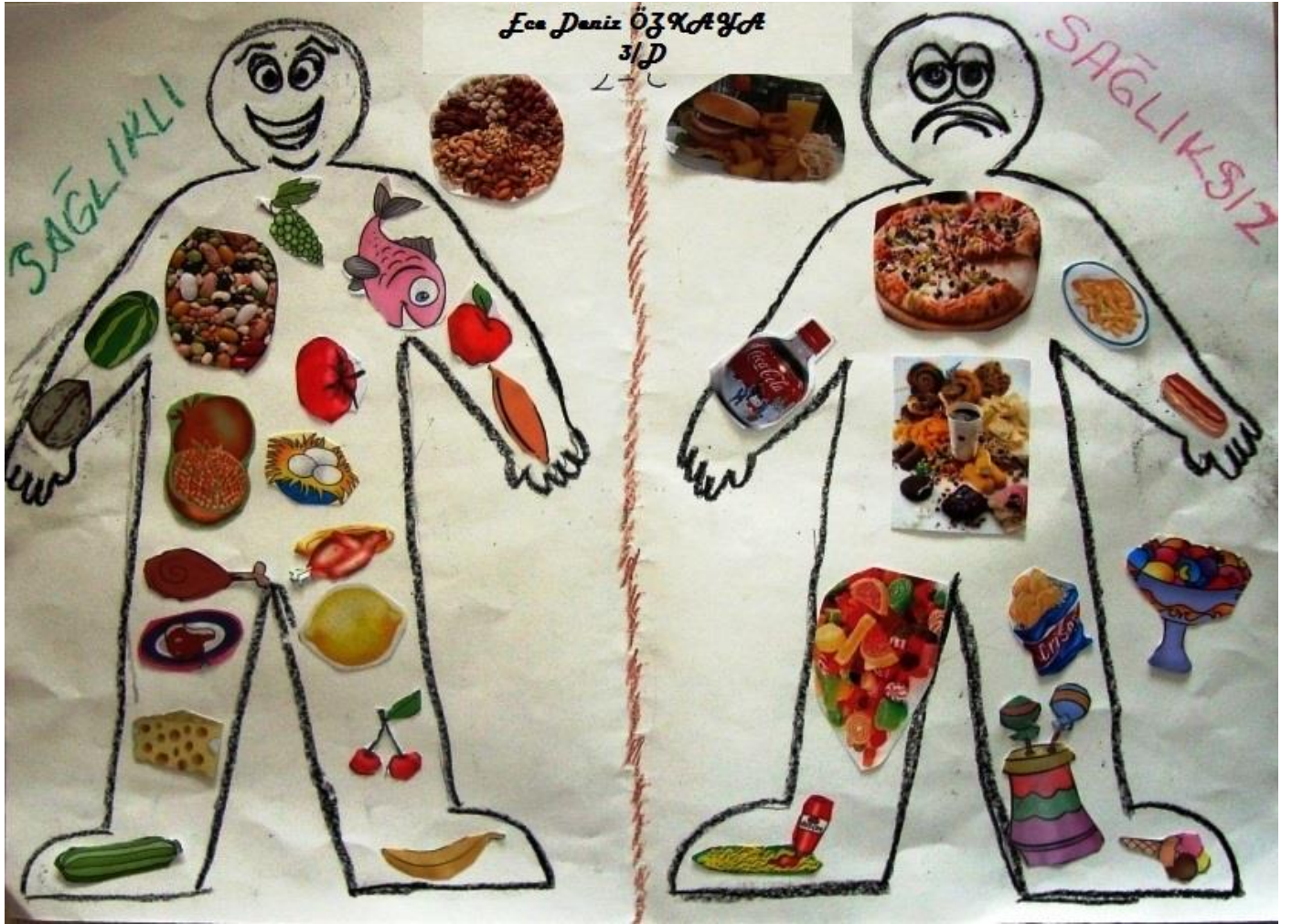
Sağlıklı Beslenerek Sağlıklı Büyüyoruz



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ







YETERLİ VE
DENGELİ
BESLENME
SAĞLIĞIN
TEMELİDİR.

