



DENGELİ VE SAĞLIKLI BESLENME

Dengeli Beslenme:

- 1.. Vücudun tüm görevlerini tam ve sağlıklı yapabilmesi için ihtiyaç duyduğu besinleri yeterli miktarda almasına dengeli beslenme denir.
- 2.. Karbonhidrat, protein, vitamin, yağ, su ve mineralleri vücudun ihtiyacına göre alınmasına yeterli ve dengeli beslenme denir.

Tüketilmesi gereken besin miktarları insanların;

- Yaşına
- Çalıştıkları işe
- Boy ve kilosuna
- Cinsiyetine
- Hastalık durumuna
- Mevsimlere göre değişiklik gösterir.

Dengeli beslenmek için;

- Yiyecekler taze ve temiz olmalıdır. Bayat yiyecekler zehirlenmeye neden olabilir.
 - Taze ve doğal olmayan besinler zararlı mikroskobik canlılar barındırır. Bu zararlı mikroskobik canlılar besinlerle birlikte vücudumuza girdiğinde bizi hasta eder.
 - Besinleri kızartmak yerine haşlayarak yemeyi tercih etmeliyiz.
 - Besinleri uygun ortamlarda saklamalıyız. (Buzdolabı, derin dondurucu gibi)
 - Besinlerin son tüketim tarihini geçirmemeliyiz.
 - Çeşitli ve uygun miktarda besin tüketmeliyiz.
 - Paketlenmiş yiyeceklerde TSE belgesi ve Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'nın izni olmalıdır. TSE belgesi ürünün standartlara uygun olduğunu ve kalite kontrolü yapıldığını gösterir.
 - Sebze ve meyveleri yemeden önce iyice yıkanmalıdır.
 - Kızartma yağları sık sık değiştirilmelidir.
 - Doğranmış sebzeler uzun süre bekletilmemelidir.
 - İçirğinde koruyucu, tatlandırıcı, trans yağ içeren, renklendirici gibi maddeler içeren gıdalar tüketilmemelidir.
- ❖ Yetersiz beslenme gelişim bozukluklarına ve hastalıklara neden olmaktadır.
- ❖ Aşırı beslenme ise obeziteye (şişmanlığa) neden olmaktadır.