

UNLARI UNUTMAYBUNLARI UNUTMAYALIM!

ALIM!

Daha enerjik olma, algılama, sonuç çıkarma, hafızada tutma, problem çözmede daha becerili olmak için güne mutlaka dengeli kahvaltı ederek başlayın.

Güzel görünmek mi istiyorsunuz? Yeterli ve dengeli beslenin.

Besin güvenliği açısından açıkta satılan besinleri tüketmeyin.

Besleyici değeri düşük, yüksek enerjili, fazla yağlı ve tuz içeren yiyecekler yerine evde hazırlanan çiğ sebze, salata, yoğurt ve sütlü tatlıları tercih edin. Fast food restaurantlara arada bir gidilecekse; sağlıklı menü seçimlerini (örneğin; hamburger beraberinde ayran, salata veya meyve suyu iyi bir seçimdir) tercih edin.

Günde en az 2 su bardağı süt içme alışkanlığı edinin.

Günde en az 5 kez sebze ve meyve tüketin.

Gelişigüzel diyet yapmayın. Bunun için bir diyetisyenden yardım



Büyümenin çok hızlandığı ve vücudun şekillendiği bu dönemde enerji ve besin öğelerine olan ihtiyacınız en yüksek düzeydedir. Bunu karşılamak için her öğünde 4 besin grubunda yer alan besinlerden önerilen miktarda tüketmeniz gerekmektedir

Sağlıklı Tabak Modeli



ERGEN ve BESLENME



Sevgili Gençler;

Çocukluğu geride bırakıp yetişkinliğe adım attığınız bu yaşlar, daha sonraki yaşamınızda sağlığınızın temellerini oluşturan altın yıllardır. Örneğin bu yaşlarda süt ve süt ürünlerinin yeterince tüketilmesi, boy uzunluğunuzu etkilediği gibi yetişkinlik ve yaşlılık döneminde de kemik sağlığınızı korur. Yine bu dönemde sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmanız, sizi ileride karşılaştığınız şişmanlık, kalp hastalıkları, diyabet (şeker hastalığı), hipertansiyon gibi bir çok hastalıktan korumaya yardımcı olmaktadır. Sağlığınız için çok önemli bir fırsat olan bu dönemi iyi değerlendirmek için yeterli ve dengeli beslenmek ve tüm yaşamınız boyunca bunu alışkanlık haline

Şişmanlıktan korunmak için öneriler



ŞİŞMANLIK (OBEZİTE)

Şişmanlık



Şişmanlık (obezite); sağlığı bozacak düzeyde vücutta yağ miktarının artmasıdır.

Yağ dokusunun oranı; yetişkin erkeklerde % 12-15, yetişkin kadınlarda %20-27 arasındadır.

Bu oranların artması şişmanlığın belirtisidir. Birçok sağlık sorunlarına yol açması nedeniyle şişmanlığın önlenmesi gerekmektedir.

Şişmanlık neden oluşur?

Aşırı yemek yeme,
Fiziksel hareket azlığı
Psikolojik bozukluklar
Metabolik ve hormonal bozukluklar

1. Boyunuza uygun ağırlığı hedefleyin.

Sağlıklı ağırlığa sahip iseniz kilo almaktan kaçınınız.

2. Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı edinin.

3. Besinlerden aldığınız enerji ile harcadığınız enerji miktarını dengeleyin.

4. Düzenli beslenin, öğün atlamayın.

5. Kısa sürede hızla kilo verdiren şok diyetler yerine yeterli ve dengeli besleme ilkeleri içeren zayıflama diyetlerini uygulayın.

6. Yağlı ve şekerli besinleri az ve seyrek tüketin.

7. Besinlerinizi pişirirken kızartma ve kavurma yöntemlerinin yerine haşlama, fırında pişirme, buğulama vb. yöntemleri tercih edin.

ŞİŞMANLIK (OBEZİTE)

Şişmanlık



Şişmanlık (obezite); sağlığı bozacak düzeyde vücutta yağ miktarının artmasıdır.

Yağ dokusunun oranı; yetişkin erkeklerde % 12-15, yetişkin kadınlarda %20-27 arasındadır.

Bu oranların artması şişmanlığın belirtisidir. Birçok sağlık sorunlarına yol açması nedeniyle şişmanlığın önlenmesi gerekmektedir.

Şişmanlık neden oluşur?

Aşırı yemek yeme,
Fiziksel hareket azlığı
Psikolojik bozukluklar
Metabolik ve hormonal bozukluklar



Şişmanlıktan korunmak için öneriler

1. Boyunuza uygun ağırlığı hedefleyin. Sağlıklı ağırlığa sahip iseniz kilo almaktan kaçının.
2. Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı edinin.
3. Besinlerden aldığınız enerji ile harcadığınız enerji miktarını dengeleyin.
4. Düzenli beslenin, öğün atlamayın.
5. Kısa sürede hızla kilo verdiren şok diyetler yerine yeterli ve dengeli besleme ilkeleri içeren zayıflama diyetlerini uygulayın.
6. Yağlı ve şekerli besinleri az ve seyrek tüketin.
7. Besinlerinizi pişirirken kızartma ve kavurma yöntemlerinin yerine haşlama, fırında pişirme, buğulama vb. yöntemleri tercih edin.