



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
ERZURUM İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

# BESLENME



**Uzm. Dr. Edanur KÖYCEĞİZ**  
**Halk Sağlığı Uzmanı**  
**Birim Sorumlusu**

## Beslenme

- Açlık duygusunu bastırmak,
- Karın doyurmak,
- Canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir.



# BESLENME

- Büyümek,
- Gelişmek,
- Sağlıklı ve üretken olarak iyi ve kaliteli yaşam sürebilmek için gerekli olan öğeleri vücuda alıp kullanabilmektir.



# YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

- Besinlerin, yaş, cinsiyet ve aktiviteye göre gereken miktarda tüketilmesidir.



**Yaşam döngüsünün herhangi bir döneminde  
yetersiz ve dengesiz beslenme,  
ilerleyen yaşlarda  
önemli sağlık sorunlarına neden olmaktadır.**

# Yeterli Ve Dengeli Beslenmediğimizde Hangi Sağlık Sorunları İle Karşılaşabiliriz?



- Diş Çürükleri
- Vitamin, Mineral Yetersizlikleri
- Kansızlık
- Şişmanlık
- Şeker Hastalığı
- Yüksek Tansiyon



- Kalp Hastalıkları
- Kemik Erimesi
- Karaciğer Yağlanması
- Bazı Kanser Türleri
- Okul ve İş Başarısında Azalma



# Temel Besin Grupları

- Süt ve süt ürünleri grubu
- Et-tavuk-balık-yumurta-baklagiller-yağlı tohumlar-sert kabuklu yemişler grubu
- Ekmek ve tahıllar
- Meyve ve sebze grubu



# Sağlıklı Beslenme Modelleri



Besin Yoncası



Besin Piramidi



Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et

Sağlıklı Besin  
Tabağı



# Süt ve Süt Ürünleri Grubu



- Süt, kefir, yoğurt, peynir, ayran, sütlü tatlı, vb.
- Yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B1, B2, B3, B6, B12, A, D, E, K vitaminlerini içerirler.

## Önemi:

- ✓ Büyüme ve Gelişme
- ✓ Dokuların Onarımı
- ✓ Kemik Gelişimi ve Sağlığı
- ✓ Sinir ve Kasların Düzenli Çalışması
- ✓ Hastalıklara Karşı Direnç

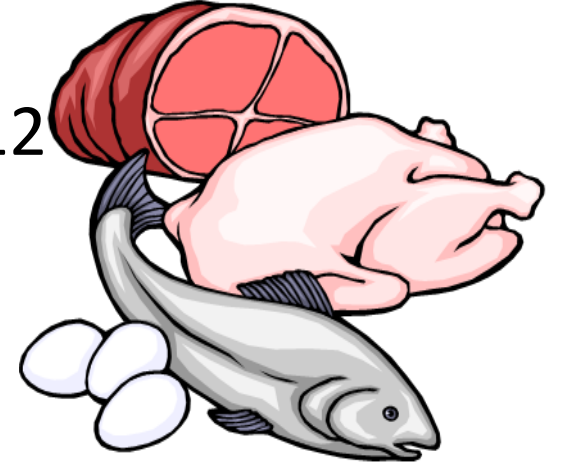


# Et-Yumurta-Baklagiller-Yağlı Tohumlar-Sert Kabuklu Yemişler Grubu

- Protein, Demir, inko, Fosfor, Magnezyum, B2, B3, B6, B12 Vitamini içerirler.

## Önemi:

- ✓ Büyüme ve Gelişme
- ✓ Hücrelerin Yenilenmesi ve Doku Onarımı
- ✓ Kan Yapımı
- ✓ Sinir, Sindirim Sistemi ve Deri Sağlığı
- ✓ Hastalıklara Karşı Direnç



# YUMURTA

- ✓ Kaliteli Protein ( Büyüme Gelişme- Doku Onarımı)
- ✓ Vitamin ve Mineral Açısından Zengin



# KIRMIZI ET

- ✓ Kaliteli Protein (Büyüme Gelişme)
- ✓ Demir, B12 (Eksikliğinde Kansızlık)

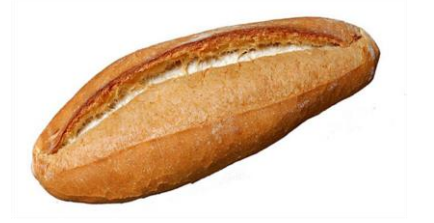


# BALIK

- ✓ Omega-3 Yağ Asidi İçerir.
- ✓ Öğrenmeyi Kolaylaştırır.



# Ekmek Ve Tahıllar



- Karbonhidrat içeriđi yüksektir. Protein ve yağ içeriđi düşüktür.
- E vitamini, B12 dışındaki B grubu vitaminlerinden zengindir.

## nemi:

- ✓ Temel Enerji Kaynađı
- ✓ Sinir, Sindirim Sistemi Ve Deri Sağlığı
- ✓ Hastalıklara Karşı Direnç



# Meyve ve Sebze Grubu

- Bileşimlerinin önemli kısmı sudur. Bu nedenle günlük enerji, yağ ve protein gereksinmesine çok az katkıda bulunurlar.
- Mineraller ve vitaminler bakımından özellikle folat (folik asit), A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir.

## Önemi:

- ✓ Büyüme ve Gelişme
- ✓ Hücre Yenilenmesi, Doku Onarımı
- ✓ Kan Yapımı
- ✓ Diş ve Diş Eti Sağlığı
- ✓ Deri Sağlığı, Göz Sağlığı
- ✓ Hastalıklara Karşı Direnç
- ✓ Vücuttan bazı zararlı maddelerin atılması



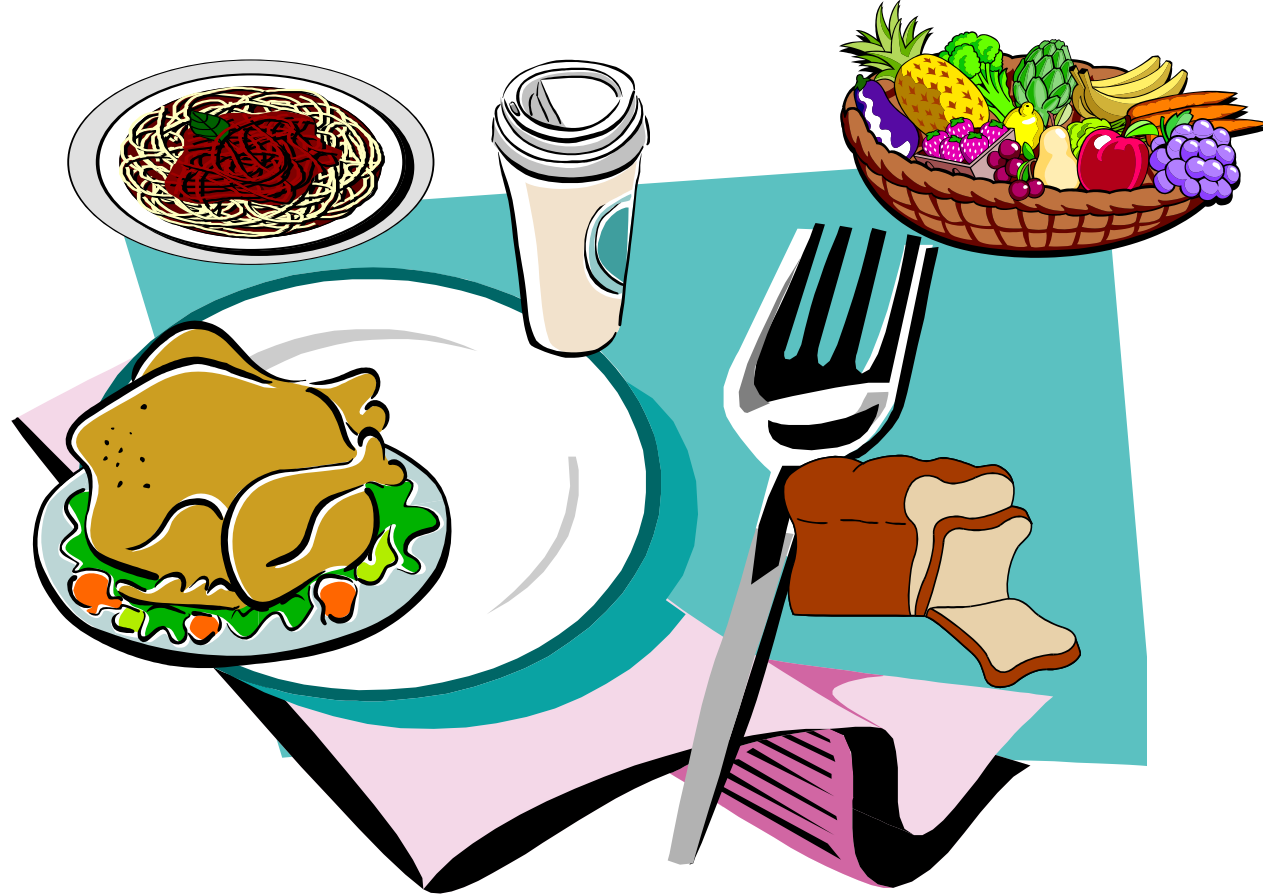
# Meyve ve Sebze Grubu

- Dengesiz beslenmeye bağlı Őiřmanlık ve kronik hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, inme, kolon ve meme gibi bazı kanser tűrleri) oluşma riskini de azaltırlar.





"Günde üç öğün yemek yendiğinde ve her öğünde her gruptan besin, önerilen miktarlarda tüketildiğinde yeterli ve dengeli beslenme sağlanır."





# SABAH KAHVALTISI

AKŞAM YEMEĞİ İLE SABAH KAHVALTISI ARASINDA  
12 SAATLİK SÜRE GEÇER.

SABAH  
KALKTIĞIMIZDA KAHVALTI YAPMAZSAK  
BEYNİMİZDE YETERİNCE ENERJİ  
OLUŞMAZ.



# SABAH KAHVALTISI

- Sabahları daha iyi hissetmeyi ve daha iyi öğrenmeyi sağlar.
- Kahvaltı etmeden okula gelen çocukların daha az başarılı oldukları görülmüştür.
- Bu nedenle kahvaltı etmeden evden çıkmamaya özen gösterilmelidir.



- Her yaş döneminde yeterli ve dengeli beslenme oldukça önemlidir.
- Özellikle bebeklik, okul öncesi ve okul çağı dönemi, ergenlik ve yaşlılık döneminde sağlıklı beslenme bireylerin yaşam kalitesini artırır.



# Okul Çağı Çocuklarında Beslenme

- Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme her yaş dñneminde olduğu gibi özellikle çocuklar için çok önemlidir.



- Hızlı büyüme ve gelişme nedeni ile çocukların pek çok besin ögesine olan ihtiyacı hayatın diğer dönemlerine oranla daha fazladır ve bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürmektedir.
- Toplumun çekirdeğini oluşturan ve sürekli bir büyüme gelişme süreci içinde olan çocuklar, beslenme yetersizliklerinden en çok etkilenen gruplardan biridir.



- Sağlıklı beslenmenin yanı sıra çocukların daha hareketli bir yaşam tarzı benimsemeleri, fiziksel aktivite düzeylerinin arttırılması ve bu konuda desteklenmeleri çocukların sosyal, zihinsel ve bedensel gelişimlerine önemli katkılar sağlayacaktır.



# Adölesan (Ergenlik) Çağı Çocuklarında Beslenme

- Ergenlik; fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Ergenlik çağı 12-18 yaş grubunu içerir. Ergenlik çağının genellikle kızlarda 10-12, erkeklerde ise 11-14 yaşlar arasında başladığı kabul edilmektedir.

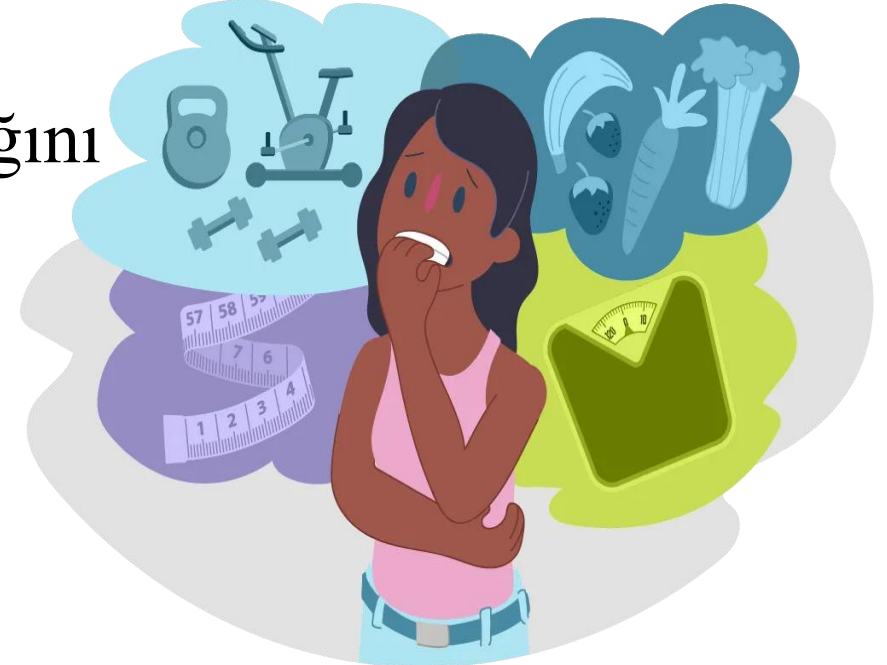




- Ergenlik çağı gençlerin yeterli ve dengeli beslenmeleri büyüme ve gelişme hızlandığı için önemlidir. Beslenme, gencin yaşına göre boy uzunluğu ve vücut ağırlığının saptanması ile değerlendirilir.
- Ayak üstü beslenme (fast food) veya abur-cubur beslenme alışkanlığı çocuk ve gençler arasında yaygın olarak görülmektedir. Genellikle ayak üstü beslenmede A ve C vitaminleri, kalsiyum, posa tüketimi yetersizdir, yağ ve tuz tüketimi ise yüksektir.
- Bu yaş grubunun diğer bir yanlış alışkanlığı da öğün atlamadır. En çok atlanan öğün ise sabah kahvaltısıdır. Oysa, sabah kahvaltısı tüm yaş grupları için olduğu gibi ergenler için de önemli bir öğündür.



- Ergenlik çağında özellikle kızlarda görülen anoreksiya nervosa ve bulimia nervosa gibi hiçbir şey yememe veya çok yedikten sonra kendini kusturma gibi durumlar yeme bozukluklarıdır. Ciddi sağlık sonuçları olabilir, mutlaka tedavi edilmesi lazımdır.
- Doğru tedavi ve destek ile genç hem sağlığına hem de ideal kilosuna kavuşabilir. Yeter ki bu konuda yalnız olmadığını ve başvurması halinde ihtiyacı olan desteği alabileceğini bilsin.



- Herkes için geçerli tek bir kilo yoktur.
- Doğru kilo, cinsiyete, yaşa, hayatın hangi evresinde olduğuna, kişinin boyuna göre değişir.
- Bu yüzden kendimizi başkaları ile kıyaslamamalı, kendi ideal kilomuzu öğrenmeliyiz.
- Aile hekimimizden bu konuda danışmanlık hizmeti alabiliriz.



**BESLENMEYE  
DAİR  
HATIRLATMALAR**

Önemli! →



Bir Öğünde Her Besin Grubundan Yemeliyiz.



Dengeli Öğün



Güne kahvaltı ile başlamalıyız.





# Öğün Atlamamalıyız & Sağlıklı Ara Öğünler Tüketmeliyiz.

- Kahvaltı

Ara Öğün



- Öğle Yemeği

Ara Öğün



- Akşam Yemeği

Ara Öğün



Öğün aralarında çikolata, cips, asitli içecekler, bisküviler, krakerler gibi yiyecekler yememeliyiz.







**Hazır meyve sularını tüketmemeliyiz.**

**Taze sıkılmış meyve suyu veya meyvenin kendisini tercih etmeliyiz.**



# Kaynaklar

- [Türkiye Beslenme Rehberi](#)
- <https://www.sagligim.gov.tr/>
- <https://hsgm.saglik.gov.tr/>

**Teşekkür  
ederim..**

