

Besinlerin Tazeliği ve Doğallığı

- ✓ Besinler taze ve doğal olmalıdır.
- ✓ Ambalajlı gıdalar, Tarım ve Orman Bakanlığı onaylı olmalıdır.
- ✓ Dondurucuda saklanan ürünler çözündürülünce kısa sürede tüketilmelidir.
- ✓ Satın alınan ürünler temizlenmeden tüketilmemelidir.
- ✓ Paketli gıdalar üzerinde yazan saklama şekline muhafaza edilmelidir.
- ✓ Küflenmiş gıdalar tüketilmemelidir.



Besin Piramidi

Besin piramidi, besinlerden ne kadar yememiz gerektiğini anlatır. Sağlıklı beslenmek için en altta yer alan karbonhidratlardan başlamalıyız. En az ise yağlı ve tatlı gıdaları tüketmeliyiz.

İnsan Sağlığı ve Dengeli Beslenme

- ✓ Vücudun ihtiyaç duyduğu besinlerden yeterli miktarda alınmasına **dengeli beslenme** denir.
- ✓ Gereğinden fazla tüketilen aşırı yağlı, gazlı, şekerli gıdalar **obeziteye** sebep olur.
- ✓ Her öğünde yeteri kadar tüketmeliyiz.
- ✓ Su içmeyi asla unutmamalıyız.
- ✓ **Diyetisyenler**, sağlıklı bir yaşam için insanlara ihtiyacına göre beslenme programı oluşturur.



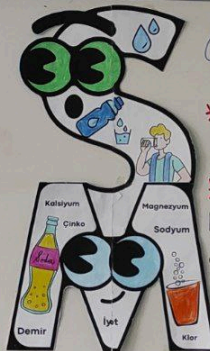
Vitaminler

- * Vücudumuzda düzenleyici olarak rol alırlar.
- * Vücudun direncini artırarak bizi hastalıklardan korurlar.
- * Vitaminler en fazla meyve ve sebzelerde olmak üzere tüm besinlerde vardır.



Yağlar

- * Karbonhidratlardan sonra vücudun enerji ihtiyacını karşılar.
- * Zeytin, ayçiçeği, mısır, ceviz, fındık, susam gibi bitkisel besinler ile tereyağ, kuyruk yağı gibi hayvansal besinlerde olur.
- * Çok fazla tüketilirse aşırı kilo alınmasına sebep olur.



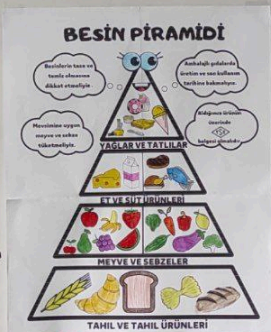
Su ve Mineraller

- * Vücudumuzda düzenleyici görevi yaparlar.
- * Kemiklerimizin, dişlerimizin kaslarımızın ve organlarımızın düzenli çalışması için mineraller gereklidir.
- * Su ve mineraller tüm besinlerde bulunur.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Aa	Bb	Cc	Cc	Dd	Ee	Ff	Gg	Gg	Hh	Ii	Ii	Jj	Kk	Ll	Mm	Nn	Oo	Oo	Pp	Rr	Ss	Ss	Tt	Uu	Uu	Vv	Vv	Zz

Besinlerin Tazeligi ve Dogalligi

- * Besinler taze ve dogal olmalidir.
- * Ambalajli gıdalar, Tarım ve Orman Bakanlığı onayli olmalidir.
- * Dondurucuda saklanan ürünler çözdürölünce kısa sürede tüketilmelidir.
- * Satın alınan ürünler temizlenmeden tüketilmemelidir.
- * Paketli gıdalar üzerinde yazan saklanma sekline muhafaza edilmelidir.
- * Küflenmiş gıdalar tüketilmemelidir.



Besin Piramidi

Besin piramidi besinlerden ne kadar yememiz gerektiğini anlatır. Sağlıklı beslenmek için en altta yer alan karbonhidratlardan başlamalıyız. En az ise yağlı ve tatlı gıdaları tüketmeliyiz.

İnsan Sağlığı ve Dengeli Beslenme

- * Vücudun ihtiyacı duyduğu besinlerden yeterli miktarda alınmasına **dengeli beslenme** denir.
- * Gereğinden fazla tüketilen aşırı yağlı, gazlı, şekerli gıdalar **obeziteye** sebep olur.
- * Her öğünde yeteri kadar tüketmeliyiz.
- * Su içmeyi asla unutmamalıyız.
- * **Diyetisyenler**, sağlıklı bir yaşam için insanlara, ihtiyacına göre beslenme programı oluşturur.

BESİN PİRAMİDİ

Besinlerin taze ve temiz olmasına dikkat etmeliyiz .

Ambalajlı gıdalarda üretim ve son kullanım tarihine bakmalıyız.

Mevsimine uygun meyve ve sebze tüketmeliyiz.

Aldığımız ürünün üzerinde
TSE
belgesi olmalıdır.

YAĞLAR VE TATLILAR



ET VE SÜT ÜRÜNLERİ



MEYVE VE SEBZELER



TAHİL VE TAHİL ÜRÜNLERİ



BESİNLER



Canlılar yaşamlarını sürdürebilmek için besine gereksinim duyarlar. Bu besinleri çeşitli kaynaklardan elde ederler. Bu besinlerle vücutları için gerekli olan **yapıcı**, **onarıcı**, **düzenleyici** ve **enerji verici** maddeleri alırlar.

Kaynaklarına Göre Besinler:

1) **Bitkisel Kaynaklı:** Tahıl, meyve ve sebzeler. 2) **Hayvansal Kaynaklı:** Besinler: Et, süt, yumurta gibi besinler.

★ Besinler vücudun gelişmesini ve büyümesini sağlayıp, enerji verirler. Yaralarımızın iyileşmesi, hareket etmek için besinler tüketmeliyiz.

Karbonhidratlar

- ★ Vücudumuzun birinci derece **enerji** kaynağıdır.
- ★ Pirinç, bulgur gibi tahıllarda, ekmekek, makarna, patates, bal, pekmez gibi besinlerde bulunur.
- ★ Karbonhidratların fazla tüketimi vücudumuzda yağa dönüşür. Bu nedenle şişmanlama olabilir ve yüzden yeterli miktarda tüketmeliyiz. Şeker oranı fazla olanlar ise diş çürümeye sebep olabilir.



Proteinler

- ★ Vücudumuzda **yapıcı** ve **onarıcı** görevleri vardır.
- ★ Et ve süt ürünleri, yumurta, balık, tavuk ve kuruyemişlerde bulunur.
- ★ Kırılan kemiklerin iyileşmesi, saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzaması, kasların gelişmesi ve mitroplarla savaşmak için protein rol alır.



Besin çeşitleri

Enerji Verici Sporcu **KaYa**



Yapıcı-Onarıcı Doktor **Pro**



Düzenleyici **SeViM**



BESİNLER

Canlılar yaşamlarını sürdürebilmek için besine gereksinim duyarlar. Bu besinleri çeşitli kaynaklardan elde ederler. Bu besinlerle vücutları için gerekli olan **yapıcı**, **onarıcı**, **düzenleyici** ve **enerji verici** maddeleri alırlar.

Kaynaklarına Göre Besinler:

1) **Bitkisel Kaynaklı:** Tahıl, meyve ve sebzeler. 2) **Hayvansal Kaynaklı Besinler:** Et, süt, yumurta gibi besinler.

* Besinler vücudun gelişmesini ve büyümesini sağlayıp, enerji verirler. Yaralarımızın iyileşmesi, hareket etmek için besinler tüketmeliyiz.

Karbonhidratlar

- * Vücudumuzun birinci derece **enerji** kaynağıdır.
- * Pirinç, bulgur gibi tahıllarda, ekmek, makarna, patates, bal, pekmez gibi besinlerde bulunur.
- * Karbonhidratların fazla tüketimi vücudumuzda yağa dönüşür. Bu nedenle şişmanlama olabilir o yüzden yeterli miktarda tüketmeliyiz. Şeker oranı fazla olanlar ise diş çürümeye sebep olabilir.

Proteinler

- * Vücudumuzda **yapıcı** ve **onarıcı** görevleri vardır.
- * Et ve süt ürünleri, yumurta, balık, tavuk ve kuruyemelerde bulunur.
- * Kırılan kemiklerin iyileşmesi, saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzaması, kasların gelişmesi ve mikroplarla savaşmak için protein rol alır.



Vitaminler

- ★ Vücudumuzda düzenleyici olarak rol alırlar.
- ★ Vücudun direncini artırarak bizi hastalıklardan korurlar.
- ★ Vitaminler en fazla meyve ve sebzelerde olmak üzere tüm besinlerde vardır.



Yağlar

- ★ Karbonhidratlardan sonra vücudun enerji ihtiyacını karşılar.
- ★ Zeytin, ayçiçeği, mısır, ceviz, fındık susam gibi bitkisel besinler ile tereyağ kuyruk yağı gibi hayvansal besinlerde olur.
- ★ Çok fazla tüketilirse aşırı kilo alınmasına sebep olur.



Su ve Mineraller

- ★ Vücudumuzda düzenleyici görevi yaparlar.
- ★ Kemiklerimizin, dişlerimizin kaslarımızın ve organlarımızın düzenli çalışması için mineraller gereklidir.
- ★ Su ve mineraller tüm besinlerde bulunur.