



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Beslenme Besin Ögeleri ve Besin Grupları

- Ortaokul -



Eđitim Hedefleri

- Beslenme, yeterli ve dengeli beslenme kavramlarını ve önemini öğrenebilme
- Besin ögelerini öğrenebilme
- Besin ögelerinin fazla veya yetersiz tüketildiğinde karşılaşılabilecekleri öğrenebilme
- Besin gruplarının sınıflandırmasını öğrenebilme
- Sağlıklı yemek tabağını kavrayabilme



Beslenme nedir?

Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması ve üretken olmak için besinlerin vücutta kullanılmasıdır

Yeterli ve dengeli beslenme

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan **enerji ve besin öğelerinin** her birinin **yeterli miktarlarda alınması** ve vücutta **uygun şekilde kullanılmasıdır**



Besin ögesi nedir?

- Besin ögeleri besinlerin yapı taşıdır
- Vücut bileşimimiz besin ögelerinden oluşur

Organlarımızın düzenli çalışabilmesi ve günlük işlerimizi sağlıklı sürdürebilmemiz için her gün besin ögelerinin her birinden almamız gerekir 🥰



Besin öğeleri nelerdir?

-Karbonhidratlar

-Proteinler

-Yağlar

-Vitaminler

-Mineraller

-Su



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Karbonhidratlar

- Besinlerde en çok bulunan besin ögesidir
- Vücudun harcadığı enerjinin büyük bölümünü sağlar
- Sindirim sonrası kanda glukoz olarak bulunur
- Karbonhidratlar karaciğer ve kaslarda glikojen olarak depolanır
- Günlük fazla alınan karbonhidrat yağa dönüşerek depolanır



Basit karbonhidratlar

Basit karbonhidratlar ya da basit şekerler



toz şeker
(çay şekeri)dir



**Basit karbonhidratlardan uzak durup,
tüketmememizde yarar var 🥰**



Basit karbonhidratlar

Şekerlemeler,
şekerli içecekler,
çikolata, gofret,
tatlı bisküviler,
baklava,
kağıt helva,
pamuk şekeri,
diğer tatlı
yiyecekler
basit
karbonhidratları
fazla miktarda
içerirler.



Yağlar

- En fazla enerji veren besin ögesidir
- Sindirim sistemimizde yapı taşlarını oluşturarak yağ asitlerine ayrılarak emilir
 - Bir kısmı enerji için kullanılır
 - Bir kısmı depo yağ olarak kullanılır
 - Diğerleri de vücudun düzenli çalışmasında etkinliği olan bazı hormonların ve kolesterolün yapımında kullanılır
- Bazı vitaminlerin emilim ve taşınmasında görev alırlar!



Yağlar

- Sıvı ve katı yağlar olmak üzere ikiye ayrılırlar.
 - Sıvı yağlar → zeytin, ayçiçeği, mısır, fındık ve soya gibi bitkisel besinlerden elde edilir
 - Katı yağlar → iç yağı, kuyruk yağı, margarin ve tereyağıdır
 - Ayrıca bütün hayvansal besinlerin içinde de katı yağlar bulunur!
- Fındık, ceviz gibi gıdalarda da yağ var → yararlı yağlardır

**Katı yağların fazla miktarda tüketilmesi,
kalp ve damar sağlığı için zararlıdır**



Yağlar



Yağ içeriği yüksek besinleri fazla tüketirsek ne olur?

- Gereğinden fazla enerji aldığımız için kilo alırız
- Vücudumuzda dolaşan kanın bileşimi bozulur
- Kalp ve damar sağlığımız olumsuz etkilenir
 - ⌘ Özellikle katı yağlar kalp ve damarlarımız için daha zararlıdır



Yağlar



Yağda kızartılmış bütün yiyecekler, mayonez, kremalı yiyecekler, yağlı etler, sucuk, salam, sosis, çikolatalar ve çikolatalı yiyeceklerin yağ içeriği fazladır



Proteinler

- Hücrelerimizin büyük bir bölümü proteinlerden yapılmıştır
- Hücreler sürekli olarak değişip yenilediğinden vücudumuzda protein depo miktarı çok azdır
 - *Vücut proteinlerinin oluşumu için kaynak yiyeceklerin içinde bulunan proteinlerdir!*
- Et, tavuk, süt ve ürünleri, yumurta, balık, kurubaklagiller protein içeriği zengin gıdalardır

***Her gün 1 adet yumurta yiyelim
Sağlıklı büyüyelim***



Proteinler

- Proteinler sindirim sistemimizde yapı taşlarını oluşturan amino asitlere ayrılır
- **Büyüme ve gelişme ile doku ve organlarımızdaki hücrelerin yapımında** gerekli
- Vücudumuzu hastalıklara karşı koruyan **savunma sistemimiz** için gerekli



Proteinler



Yeterince protein almazsak ne olur?

- Büyüme ve gelişmemiz yavaşlar
- Kolay hasta oluruz
- Hastalıklar daha uzun sürer
- Yaralarımız daha geç iyileşir
- Saç, deri, tırnak gibi dokularımızın sağlığı bozulur
- Organlarımızın çalışması aksar



Vitaminler

- Vücutta;
 - enerji metabolizmasında
 - kan yapımında
 - bağışıklık sisteminde
 - kemik oluşumunda
 - vücut hücre hasarının önlenmesinde, hücrelerin normal çalışmasını yürütmesinde ve zararlı bazı maddelerinin etkilerinin azaltılmasında (antioksidan etki)
- yer alırlar.



Vitaminler



ikiye ayrılır;

1- Yağda çözünen vitaminler

✓ A, D, E, K vitamini

2- Suda çözünen vitaminler

✓ B grubu ve C vitamini



Vitaminlerin kaynakları nelerdir?

- **A vitamini** → Havuç, ıspanak, süt, peynir, turuncu ve koyu yeşil yapraklı besinler



- **D vitamini** → Güneş ışığı, yumurta sarısı

D vitamini besinlerimizde az miktarda bulunur. Güneş ışınlarından yeterince yararlanırsak, besinlerle vücudumuza aldığımız D vitamini, görevlerini daha iyi yapar



Vitaminlerin kaynakları nelerdir?

- **C vitamini** → Turunçgiller, yeşil biber, çilek, domates, lahana, yeşil yapraklı sebzeler



- **B grubu vitaminler** → Et, tavuk, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri, tahıllar, kurubaklagiller, sert kabuklu yemişler (fındık gibi)



Mineraller

- Vücutun çeşitli organları içinde yer alırlar
- Vücut çalışmasında önemli işlevleri vardır
 - Kalsiyum, fosfor, magnezyum gibi mineraller iskelet ve diş yapısında yer alır
 - Demir kan yapımında rol alır
 - Çinko bağışıklık sistemi için önemlidir



Minerallerin kaynakları nelerdir?

- **Kalsiyum** → süt ve süt ürünleri yeşil yapraklı sebzeler



- **Fosfor** → Hayvansal besinler (süt, yumurta, et), tahıllar



Minerallerin kaynakları nelerdir?

- **Magnezyum** → Tahıllar, kurubaklagiller, sert kabuklu yemişler, yeşil sebzeler, süt



- **Demir** → Kırmızı et ve ürünleri, yumurta, tavuk, zenginleştirilmiş tahıl ürünleri, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler



Minerallerin kaynakları nelerdir?

- **Çinko** → Tam tahıllar, et, yumurta, deniz ürünleri



- **İyot** → İyotlu tuz, deniz ürünleri



Su

Sıvı gereksinimimizi;

- ✓ İçtiğimiz su
- ✓ Yiyecek ve içeceklerdeki su
- ✓ Yiyeceklerden enerji elde edilirken açığa çıkan metabolik sudan karşılarız

Vücudumuza aldığımız su;

- × İdrar, ter, dışkıyla atılır
- × Bir miktarını da solunum yoluyla kaybederiz.
- × Sıcak havalarda ve fazla fiziksel aktivite sırasında terleme nedeniyle su kaybımız artar



Günlük olarak kaybettiğimiz miktarı karşılayacak kadar sıvı almadığımızda vücut hücrelerimizin çalışması aksar!



Besinlerimizi sınıflandıralım;

İçerdikleri besin öğeleri yönünden birbirine benzeyen besinler 5 grupta toplanır

1. Süt ve ürünleri grubu

2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu

3. Sebzeler grubu

4. Meyveler grubu

5. Ekmek ve tahıllar grubu



1. Süt ve ürünleri grubu

- Süt
- Yoğurt
- Peynirler
 - beyaz peynir, kaşar peynir gibi
- Ayran
- Kefir
- Sütlü tatlılar
 - sütlaç, dondurma gibi



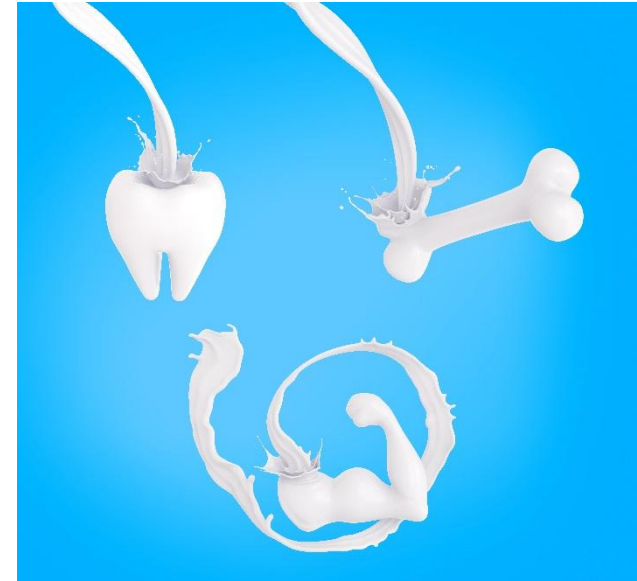
1. Süt ve ürünleri grubu

- Protein
- Kalsiyum
- Fosfor
- Çinko
- B₁, B₂, B₆, B₁₂ ve niasin olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır

Çocuk ve adolesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesi için önemlidir!



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE



2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu

- Et
- Tavuk
- Balık
- Yumurta
- Kurubaklagiller
 - mercimek, fasulye, nohut gibi
- Yağlı tohumlar
 - ceviz, fındık, badem gibi



2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu

- Protein
- Demir
- Çinko
- Fosfor
- Magnezyum gibi mineraller ile
- B₁, B₆, B₁₂ ve A vitamini kaynağıdır
 - B₁₂ vitamini ise sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur

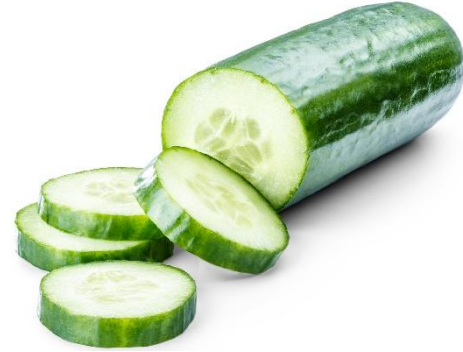


- Bu gruptaki yiyecekler büyüme ve gelişmeyi sağlar.
- Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde, kan yapımında, sinir sistemi, sindirim sistemi ve deri sağlığında görevi olan besin öğeleri en çok bu grupta bulunur.
- Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rolü olan en önemli yiyecek grubudur.



3. Sebze ler grubu

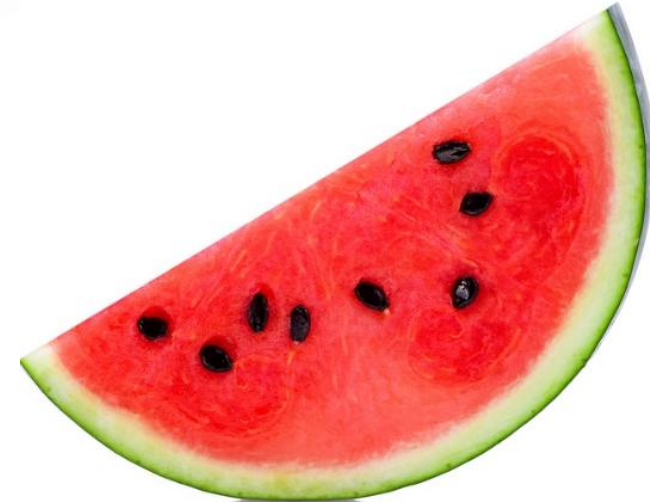
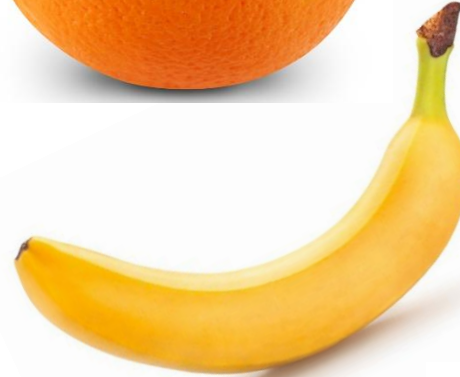
Tüm sebzeler



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

4. Meyveler grubu

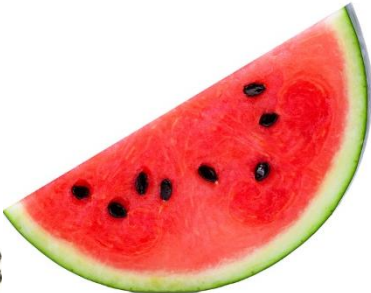
Tüm meyveler



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Sebze ve Meyvelerin;

- Bileşimlerinin önemli bir kısmı sudur
- Enerji içerikleri düşüktür
- 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



5. Ekmek ve tahıllar grubu

- Ekmekler
- Tahıllar ve tahıl ürünleri
 - Makarna, erişte, kuskus gibi
 - pirinç, bulgur, arpa, yulaf gibi



5. Ekmek ve tahıllar grubu

- *Karbonhidrat içerikleri yüksek*
- *E, B grubu vitaminler (B12 dışındakiler) zengindir*
- *Özellikler B1 vitamini için iyi kaynaktır*
- *Tam tahıllar rafine tahıllardan daha fazla diyet posası, vitamin ve mineral sağlar.*



Öğünlerimiz



Her öğünde her besin grubundan tüketmeliyiz

- Ana öğünler;

- Sabah kahvaltısı

- Öğle yemeği

- Akşam yemeği



- Gerekli hallerde sağlıklı ara öğün yapılabilir

Yeterli ve dengeli beslenmek için
öğünlerimizi atlamadan tüketmeliyiz!



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Kahvaltının mutlulukla ilgisi var 😊

Bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır



Sabahları kendinizi daha iyi hissetmenizi ve derslerinizi daha iyi öğrenmenizi sağlar

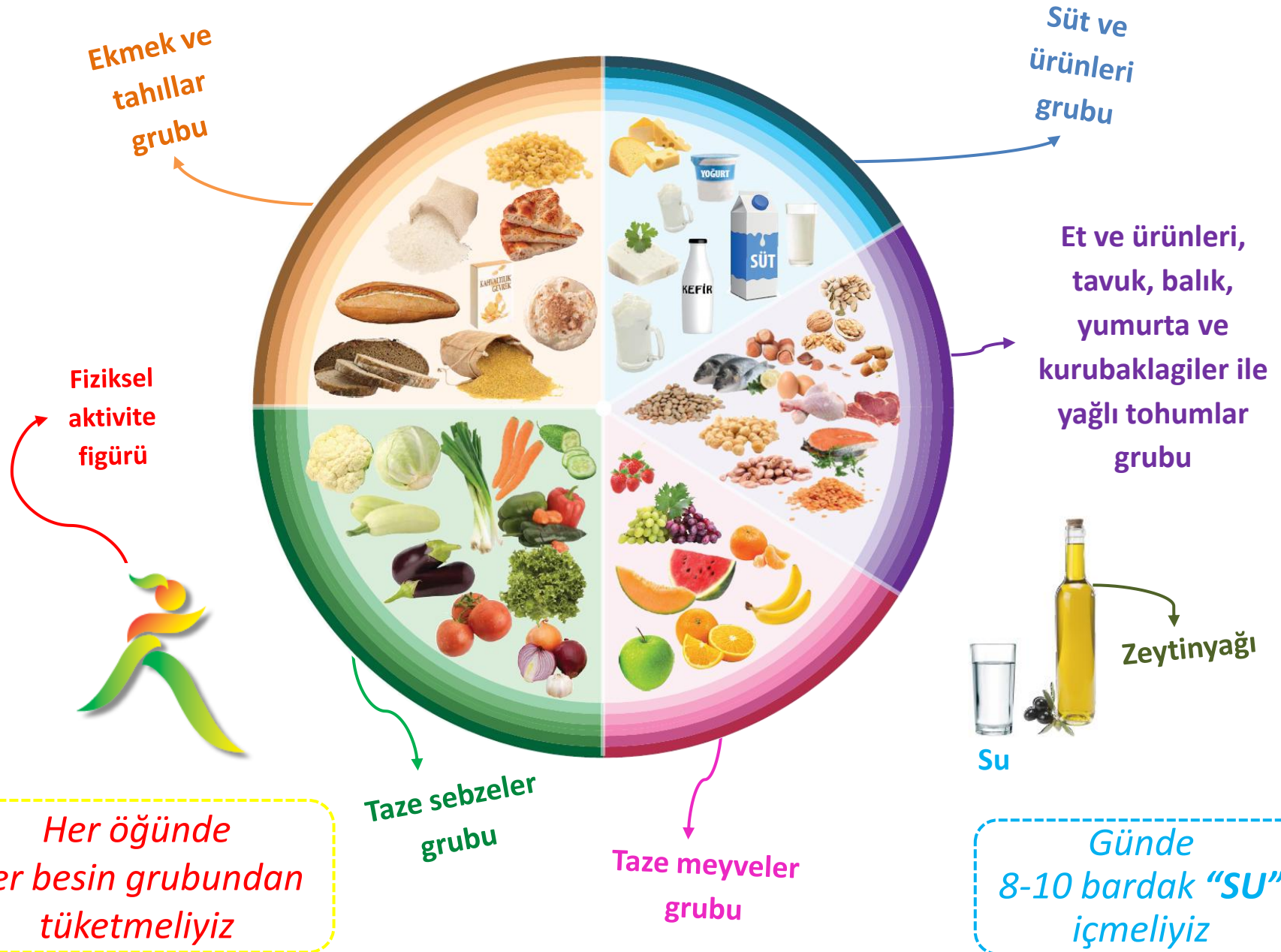


Kahvaltınızı yapmadan evden çıkmayın!



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

SAĞLIKLI YEMEK TABAĞI



Ekmek ve tahıllar grubu

Süt ve ürünleri grubu

Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiler ile yağlı tohumlar grubu

Fiziksel aktivite figürü

Taze sebzeler grubu

Taze meyveler grubu

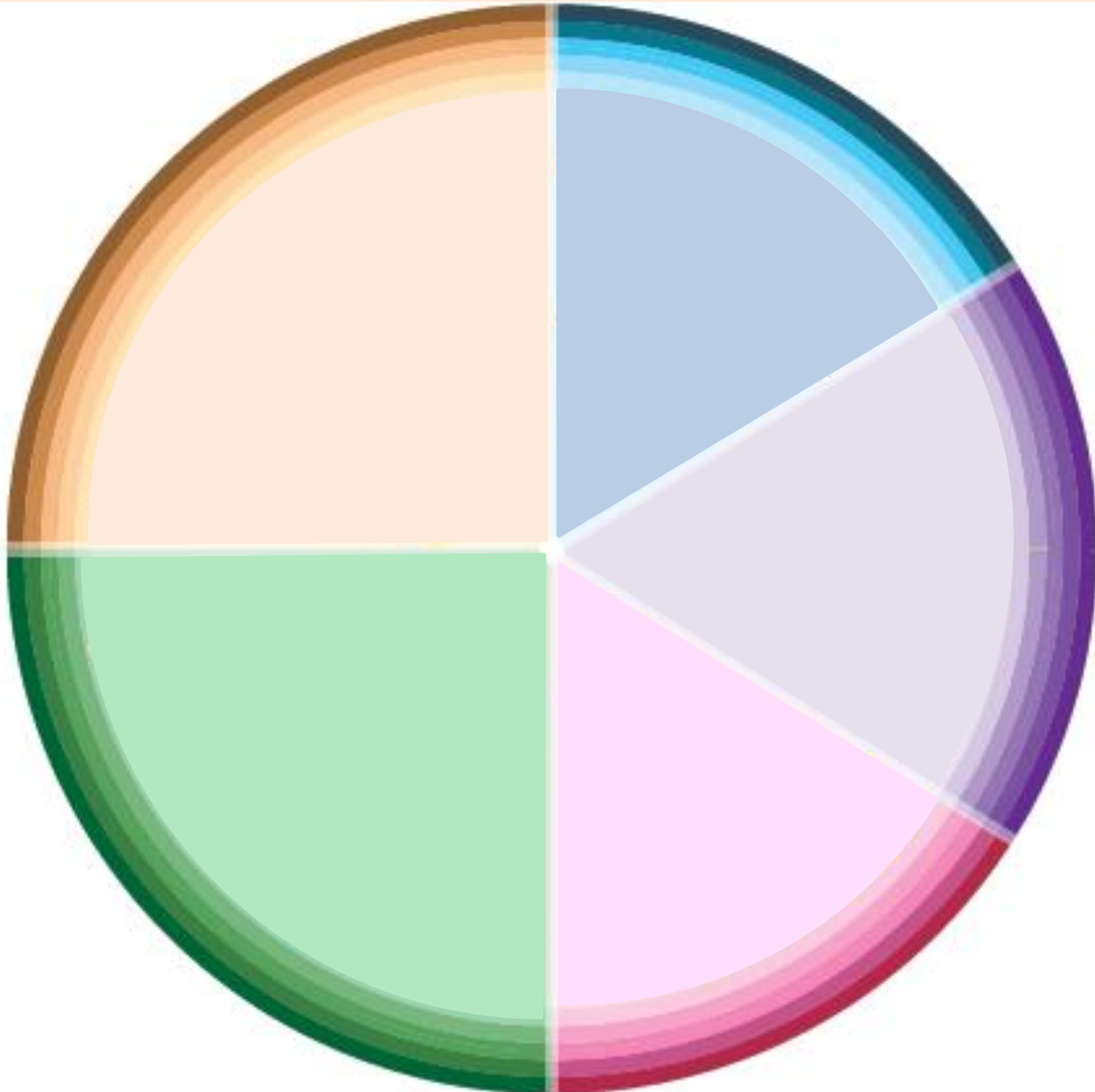
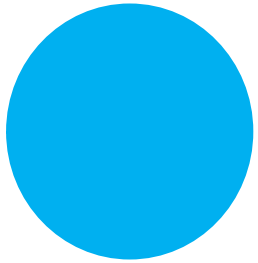
Zeytinyağı

Su

Her öğünde her besin grubundan tüketmeliyiz

Günde 8-10 bardak "SU" içmeliyiz

SAĞLIKLI YEMEK TABAĞIMIZI HAZIRLAYALIM



Unutmayın!

Gıda satın alınırken etiket bilgileri okunmalıdır

- Son kullanma tarihi (SKT) veya tavsiye edilen tüketim tarihi (TETT) okunmalı ve kullanma/tüketim tarihi **geçmemiş** ürün satın alınmalıdır
- «İçindekiler» kısmına dikkat edilmelidir. Özellikle;
 - Tuz
 - Eklenmiş şeker / ilave şeker
 - Doymuş yağ
 - Trans yağ
 - Sodyum (Na)

miktar ve içerikleri iyi bir şekilde okunarak **sağlıklı** gıda tercihi yapılmalıdır





Yeterli ve dengeli
beslenelim
sağlıklı büyüyelim
mutlu yaşayalım

Materyali Hazırlayanlar
(Soyadına göre alfabetik sıra ile)

Prof. Dr. Berrin AKMAN

Dyt. H. Berna KARAKAŞ

Öğr. Gör. Dr. Asiye UĞRAŞ DİKMEN

Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN