

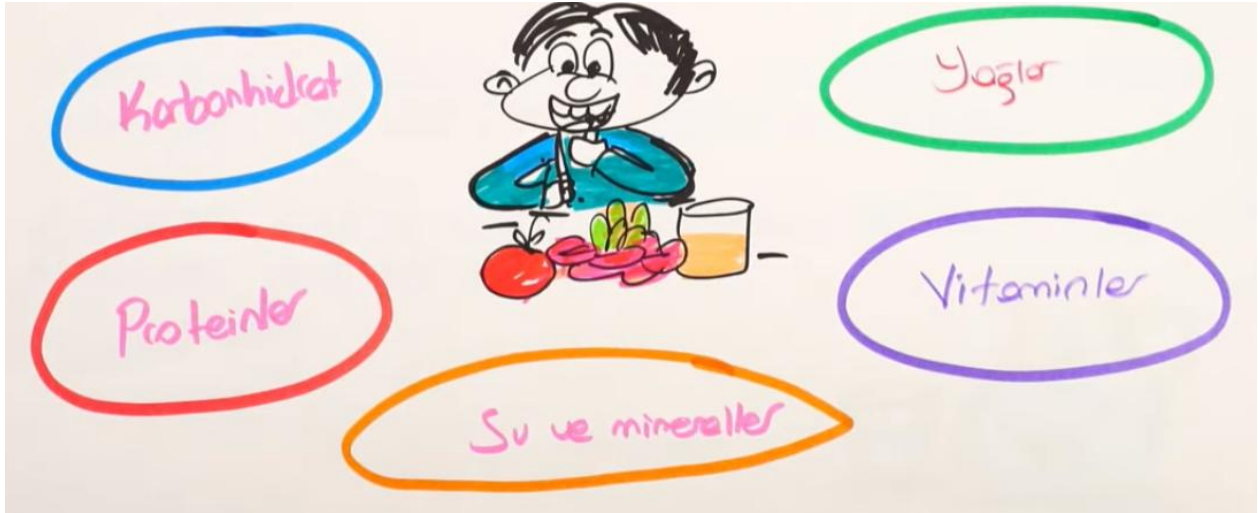
NELER ÖĞRENECEĞİZ?

- Dengeli beslenme
- Yetersiz ve dengesiz beslenmenin sonuçları



DENGELİ BESLENME

- Sağlıklı yaşam için her çeşit besin içeriğinden yeterli miktarda alınmasına **dengeli beslenme** denir.



DİKKAT EDELİM



- Gün içinde yeteri kadar **su içmeliyiz**.
- Sağlığımız için **hareketli yaşam** sürmeliyiz.
- Dengesiz ve aşırı beslenme çok fazla kilo almaya sebep olur ve "Obezite" hastalığı ortaya çıkar.
- Obezite, vücutta yağ birikmesidir ve yaşam kalitesini olumsuz etkiler.

* Bir günde en çok tüketmemiz gereken besin içeriği ekmek, makarna, pilav, patates gibi **karbonhidratlardır**.

* İkinci olarak en çok tüketmemiz gereken besin içeriği sebze ve meyvelerde bolca bulunan **vitaminlerdir**.

* Üçüncü olarak en çok et ve et ürünleri, süt ve süt ürünlerinde bulunan **protein** içeren besinler tüketmeliyiz.

* Bir günde en az tüketmemiz gereken besin içeriği **yağlar ve şekerlerdir**.

BESİN PİRAMİDİ

Besin piramidi bize **denge**li ve **yeter**li beslenmemiz için hangi besinden ne kadar yememiz gerektiğini anlatır.





BİLELİM !

- İhtiyacımız olandan fazla gereksiz harcama ve tüketime "israf" denir.
- Gıda israfını önlemek için;
 - İhtiyacımız olandan fazla gıda satın almamalı,
 - Yiyebileceğimiz kadar pişirmeli,
 - Tabağımıza yiyebileceğimiz kadar yemek almalı,
 - Bozulmamış yiyecekleri çöpe atmamalıyız.