

Beslenme nedir?

Beslenme;

yaşamın sürdürülmesi

büyüme ve gelişme

sağlığın korunması

üretkenliğin sağlanması için

besinlerin (gıdaların) tüketilerek vücutta

kullanılmasıdır.



Yeterli ve dengeli beslenme

Bireyin;

yaşı

cinsiyeti

vücut çalışmasına göre

gereksinimi olan bütün besin öğelerini

yeter miktarda sağlayabilmesidir.

Yeterli ve dengeli beslenmek için;

Kahvaltı yaparak güne başlamalı

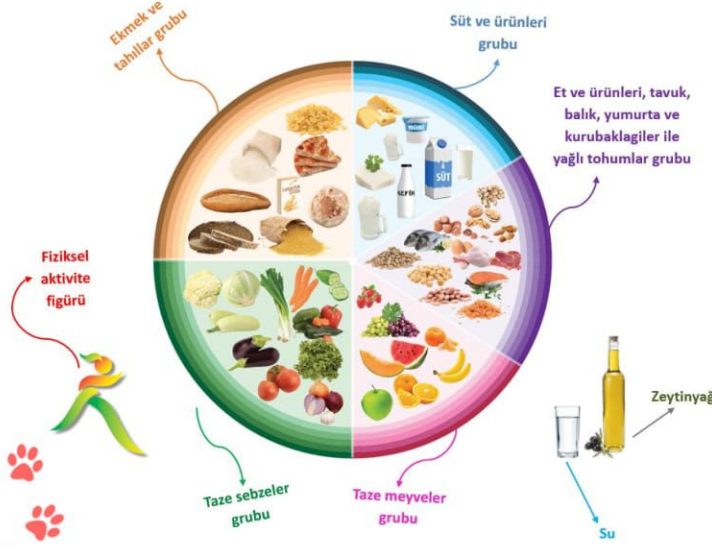
Öğle ve akşam öğünlerini tüketmeli

Öğünlerde, vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini "**çeşitli**" besinler tüketerek vücuda almalı-

Nasıl mı "**çeşitli**" besinler tüketebiliriz?

O zaman gelin, sağlıklı yemek tabağını inceleyelim.

SAĞLIKLI YEMEK TABAĞI



Sağlıklı yemek tabağında 5 besin grubu yer alır.

Amaç; **her öğünde** tabakta yer alan **her besin grubundan bir besini seçerek tüketmektir!**

Sağlıklı yemek tabağındaki 5 besin grubu neler mi?

1. Süt ve ürünleri grubu
2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiller ile yağlı tohumlar grubu
3. Taze meyveler grubu
4. Taze sebzeler grubu
5. Ekmek ve tahıllar grubu



Haydi! Şimdi de öğünlerinizi siz planlayın.

Kahvaltı:

.....
.....
.....
.....

Öğle yemeği:

.....
.....
.....
.....

Akşam yemeği:

.....
.....
.....
.....

Ara öğünler:

.....