

## Yeterli ve Dengeli Beslenme Sađlđın Temelidir



Beslenme ağlık duygusunu bastırmak, karın doymak ya da canının çektiği Őeyleri yemek içmek değildir.

Beslenme; sađlđı korumak, geliŐtirmek ve yaŐam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin ögelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıŐtır.



### **Besin geleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınmadığında Yetersiz Beslenme oluŐur.**

İnsanın yaŐamı için 50' ye yakın besin ögesine gereksinimi vardır. İnsanın, sağlıklı büyüme ve geliŐmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaŐaması için bu ögelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiŐtir.

Bu ögelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişme engellenir, sağlık bozulur. Geređinden fazla besin tkutilirse, çok alınan bazı ögeler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olur. Bu duruma **Dengesiz Beslenme** denir.



Dengesiz beslenmenin önlenmesinde beslenme eğitimi ile sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması büyük bir önem taşır.

### **Yeterli ve Dengeli Beslenen Kişiler**

- Sağlam ve sağlıklı bir görünüştedir.
- Hareketli ve esnek bir bedene,
- Muntazam bir cilde, canlı ve parlak saçlara ve gözlere,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslara,
- Çalışmaya istekli kişiliğe,
- Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığına,
- Normal zihinsel gelişme,
- Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.

### **Yetersiz ve Dengesiz Beslenenler ise;**

- Hareketleri ağır ve isteksiz
- Sağlıksız genel görünüşte (aşırı zayıf veya şişman)
- Pürüzlü, kuru, sağlıksız cilt yapısına,
- Şişman veya zayıf vücut yapısına,
- Sık sık baş ağrısından şikayet eden
- İştahsız, yorgun, isteksiz bir yapıya sahiptir.