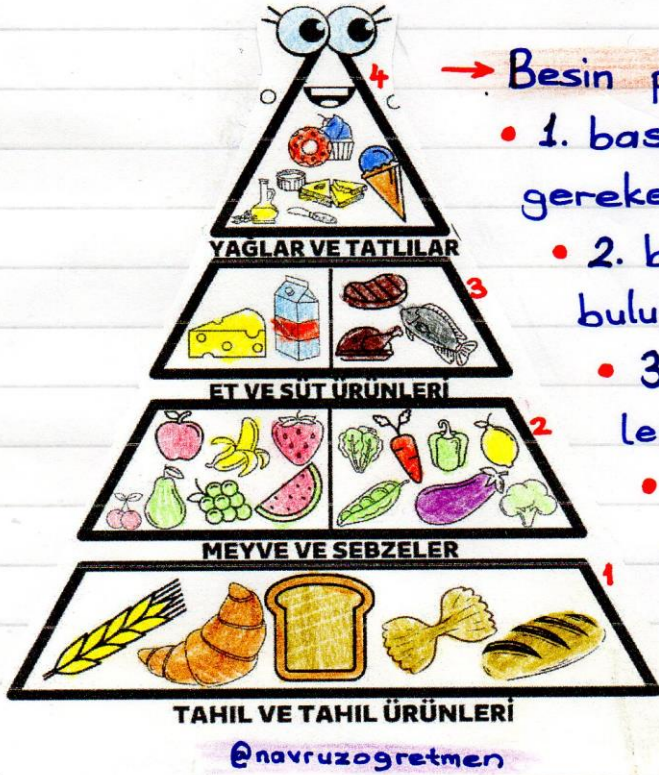


DENGELİ BESLENME

- * Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinlerin vücudumuzun ihtiyacı kadar tüketilmesine **dengeli beslenme** denir.
- * Büyümek ve gelişmek, sağlıklı bir yaşam sürmek için dengeli beslenmeliyiz.
- * Öğünlerimizde karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve su-mineral içeren besinlerden yeteri kadar tüketmeliyiz.
- * İhtiyacımızdan fazla besin tüketmek, çok fazla hareketsiz kalmak, düzensiz beslenmek aşırı şişmanlığa (obezite) neden olur.

Besin Piramidi → Sağlıklı beslenmek için hangi besinlerden ne kadar yememiz gerektiğini anlatır.



→ Besin piramidinin;

- 1. basamağında en fazla tüketilmesi gereken tahıl ürünleri bulunur.
- 2. basamağında meyve ve sebzeler bulunur.
- 3. basamağında et ve süt ürünleri bulunur.
- 4. basamağında en az tüketmemiz gereken tatlılar ve yağlar bulunur.

Sağlığa zararlı maddeler → Sigara ve alkol, bağımlılık yapan zararlı alışkanlıklardır. Alkol ve sigara kullanan kişiler hem kendilerine hem de çevresindeki insanlara zarar verirler.

→ Alkol kullanan kişilerde görme, algılama, konuşma sorunları yaşanabilir.

→ Alkol ve sigara kullanımı kanser riskini artırır.

@hatem.sefika-ogrtmn