

## YETERLİ ve DENGELİ BESLENME SAĞLIĞIN TEMELİDİR.

Bilimsel araştırmalarla, insanın yaşam için elliye yakın besin ögesine gereksinimi olduğu ve insanın sağlıklı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin herbirinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur.



Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna **“YETERLİ ve DENGELİ BESLENME”** denir.

Yeterli ve dengeli beslenme için dört temel besin grubunda yer alan besinler **her öğünde, yeterli miktarda** tüketilmelidir.

### SÜT GRUBU

Süt, yoğurt, peynir, çökelek ve süt ile yapılan tatlılar süt grubuna girer. Bu besinler kemiklerin gelişmesi ve sağlığı için gerekli kalsiyumun temel kaynağıdır. Protein, B vitaminleri, fosfor ve çinko için de iyi kaynaktır.

#### Günlük ne miktarda alınmalı?

Yetişkinlerin 2 su bardağı, çocuk, ergen, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 3-4 su bardağı kadar süt grubu besinleri tüketmeleri gerekir.

### ET - YUMURTA - KURUBAKLAGİL GRUBU

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek ve ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar bu grupta yer alır. Bu grup protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum ve B vitaminleri için iyi kaynaktır. Kurubaklagiller bağırsakları çalıştıran posadan da zengindir.

#### Günlük ne miktarda alınmalı?

Bu gruptan günde 2 porsiyon tüketilmelidir. Porsiyon ölçüleri aşağıdaki gibidir.  
Et, tavuk, balık vb.: 50-60 g (iki ızgara köfte kadar)  
Kurubaklagiller: 90 g (bir çay bardağı kadar)  
Yağlı tohumlar: 30 g  
Yumurta: Haftada 3-4 adet tüketilmelidir.  
2 yumurta 2-3 köfteye eş değerdir.



### SEBZE ve MEYVE GRUBU

Tüm sebze ve meyveler bu gruptadır. Bu besinler folik asit, A vitamininin ön ögesi olan karotenler, E, C, B<sub>2</sub> vitamini ile kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.

#### Günlük ne miktarda alınmalı?

Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir. Günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, mandalina gibi turuncgiller veya domates olmalıdır.

Portakal, elma, armut, muz gibi meyvelerin orta büyüklükte bir tanesi, kayısı ve erik gibi meyvelerin 3-6 adeti, çilek, kiraz gibi olanların 10-15 adeti bir porsiyon sayılır. Yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağını dolduran miktarı, bir orta büyüklükte patates, bir orta boy havuç, bir küçük yeşil kabak bir porsiyon olarak kabul edilir.



## EKMEK ve TAHIL GRUBU

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf vb. gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek vb. ürünler bu gruptadır. Bu gruptaki beyazlatılmamış besinler özellikle B grubu vitaminler (başta B<sub>1</sub> vitamini olmak üzere), minerallar, karbonhidratlar (nişasta), posa ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeni ile sağlık açısından önemli besinlerdir.

### Günlük ne miktarda alınmalı?

Bu gruptan enerji harcamasına göre tüketilmesi gerekir. Eğer kilonuz olması gerekenden fazla ve daha çok oturarak iş görüyorsanız bu grupta yer alan besinleri daha az tüketmeniz gerekir.

Ağırlığa bağlı olarak her öğünde 1-2 ince dilim ekme ve tahıllardan da 1-3 porsiyon yenilmesi yeterlidir. 3-4 yemek kaşığı kadar pilav ve makarna, 1 kase çorba, 1 orta boy patates, 1 dilim börek bir porsiyon olarak kabul edilmektedir.



## YETERLİ ve DENGELİ BESLENME ÖNERİLERİ

- Dört besin grubundan her gün yeterli miktarlarda tüketiniz.
- Çeşitli besinleri tüketmeye özen gösteriniz.
- Öğün atlamayınız. Özellikle kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- Vücut ağırlığınızı dengede tutmaya özen gösteriniz.
- Şeker ve tuz tüketiminizi azaltınız.
- Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- Doymuş yağlar içeren hayvansal kaynaklı yağlar yerine doymamış yağ asitlerini içeren bitkisel sıvı yağları tercih ediniz.
- Günde en az 8-10 bardak su içiniz.
- Alkol tüketiminden kaçınınız.
- Güvenli besinleri satın alınız ve hijyenik koşullarda hazırlayarak tüketiniz.
- Yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte düzenli fiziksel aktivite yapmaya özen gösteriniz.

onurmatbaaci/ik.td.şfi. 0.312.394.08.90



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü  
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme  
Serisi No: 01

# YETERLİ ve DENGELİ BESLENME

