**YETERLİ VE DENGELİ BESLENME**

**YETERLİ ve DENGELİ BESLENME NEDİR?**

 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. Vücut ağırlığının denetimi için; yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile sürdürülen bir yaşam biçimi oldukça önemlidir.

**TEMEL BESİN GRUPLARI**

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

**1.Grup: SÜT ve ÜRÜNLERİ GRUBU**: Süt, yoğurt, peynir, çökelek, kefir 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. Az yağlı olanlar tercih edilmelidir. 1 porsiyon süt grubu= Yarım yağlı süt, 1 orta su bardağı, 200-240 ml Yarım yağlı yoğurt, 1 orta su bardağı, 150-200 ml Peynir, 2 kibrit kutusu kadar, 40-60 gr

 **2.Grup: 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. Balık iyi bir omega 3 kaynağıdır. Kurubaklagiller bağırsakları çalıştıran posa ve E vitamininden de zengindir.

**Günlük ne miktarda alınmalı?** Bu gruptan günde yetişkin, genç ve çocuklar 2 porsiyon; gebe ve emzikliler ise 3 porsiyon tüketmelidir.

**1porsiyon Et Grubu** = Et (kırmızı veya beyaz ) yağsız , 2-3 köfte kadar, 60-90 gr Et yerine geçenler \*: 1 adet yumurta, ½ porsiyon Kurubaklagiller (pişmiş), orta boy çay bardağı Yağlı tohumlar (kabuksuz): 30 gr

 \*Et olmadığı durumlarda etin yerine geçen 2. grupta yer alan gıdalar tüketilmelidir. Örneğin; kuru baklagiller (nohut, kuru fasulye, mercimek, barbunya vb), peynir veya yumurta.

**3.Grup: EKMEK ve TAHIL GRUBU:** Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf vb. gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, kahvaltılık gevrek, makarna, erişte vb. ürünler bu gruptadır. Bu gruptaki beyazlatılmamış besinler özellikle B grubu vitaminler (başta Bı vitamini olmak üzere), mineraller, karbonhidratlar, posa ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeni ile sağlık açısından önemli besinlerdir. Tam tahıldan ekmek tercih edilmelidir.

**Günlük ne miktarda alınmalı?**Bu grubun 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. Normal vücut ağırlığında olanların her öğünde 1-3 orta dilim tam tahıllı ekmek veya tahıllardan da 2-3 porsiyon yenilmesi yeterlidir. Pirinç yerine bulgur tercih edilmelidir.

**1 porsiyon ekmek grubu** = Ekmek, 1 orta dilim, 25-50 gr Unlu çorba, 1 orta boy kepçe Pilav veya makarna (pişmiş)4 yemek kaşığı

**4.Grup: TAZE SEBZE ve MEYVE GRUBU:** Tüm taze sebze ve meyveler bu gruptadır. Bu besinler folik asit, A vitamininin ön öğesi olan karoten, E, C, B2 vitamini ile kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.

**Günlük ne miktarda alınmalı?** Günde en az 5 porsiyon(en az 400 gr) taze sebze ve meyve tüketilmelidir. Günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler (Yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağını dolduran miktarı) veya portakal, mandalina gibi turunçgiller veya domates olmalıdır.

**1 porsiyon meyve grubu =**Elma, 1 adet (orta boy) Portakal, armut, şeftali, 1 adet (orta boy) Kavun, karpuz, 1 küçük boy 3 cm’lik dilim Çilek, 6 adet (büyük boy) Kiraz, 10-12 adet Kivi, 1 adet (orta boy) Kayısı, 3-4 adet (orta boy) Muz, 1 adet (orta boy) Üzüm, 15 tane (iri) Kuru kayısı, 6 adet İncir (taze), 2 adet (küçük boy) Erik (yaş), 5 adet (orta boy)

**1 porsiyon sebze grubu =** Karnabahar, bamya, patlıcan(pişmiş), 1 orta boy kepçe Taze fasulye, semizotu, ıspanak, brokoli, bezelye, pırasa, bakla(pişmiş), 1 orta boy kepçe Havuç, 1 adet orta boy, 150 gr Domates, 1 adet orta boy, 150 gr Marul (salata), 200-250 gr Patates, 1 adet orta boy, 150 gr