T.C. Sağlık Bakanlığı

Sağlıklı Beslen,
Sağlık İçin Hareket Et

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 "yeterli ve dengeli beslenme" denir. Vücut ağırlığının denetimi için; yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile sürdürülen bir yaşam biçimi oldukça önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenme için beş temel besin grubunda yer alan besinler her öğünde yeterli miktarda tüketilmelidir.

SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ GRUBU

Süt, yoğurt, peynir, çökelek, kefir ve süt ile yapılan tatlılar süt grubuna girer. Bu grup; yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B1(tiamin), B2 (riboflavin), B6, B12 ve niasin olmak üzere birçok besin öğesi için önemli kaynaktır. Bu ürünler, kalsiyumdan zengin olmaları nedeniyle özellikle çocuk ve adölesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesinde; yetişkinlerde ise kalp-damar hastalıkları, inme, yüksek tansiyon, Tip II diyabet, osteoporoz, kolon kanserinden korunmada önemlidir. A, D, E ve K vitaminleri süt yağında bulunur.

Bu gruptan her gün;
*Çocukların, adölesan dönemi gençlerin,
gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası
kadınların 2-4 porsiyon
*Yetişkin bireylerin 3 porsiyon tüketmeleri gerekir.

Süt grubu besinlerin bir porsiyonu;
Bir orta boy kupa süt (240 mL)
Bir orta boy kupa yoğurt (200-240 mL)
İki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir (40-60 g)

ET - YUMURTA - KURUBAKLAGİLLER ve YAĞLI TOHUMLAR GRUBU

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek ve ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar bu grupta yer alır. Bu grup; iyi kaliteli protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum gibi mineraller ile B1, B6, B12 ve A vitamini kaynağıdır. Sağlıklı bireyler et tüketmedikleri günlerde, haftada 3-4 kez, kalp-damar hastaları haftada 1-2 kez yumurta tüketilebilir.

Bu gruptan her gün;
*Yetişkin ve adölesanların günde 2.5-3 porsiyon tüketmeleri gerekir.

Bu gruptaki besinlerin bir porsiyonu;
Kırmızı et ve tavuk-pişmiş 3-4 ızgara köfte veya 1 el ayası kadar (80 g.)
Balık-pişmiş (150 g.)
Yumurta(100gr.) 2 küçük boy
Kurubaklagiller-pişmiş 8-10 yemek kaşığı (130 g),
Fındık 30 adet/1 avuç (30 g.)
Ceviz 4 adet (30 g.)

EKMEK ve TAHIL GRUBU

Bu grup; ekmek, pirinç, makarna, erişte, kuskus, bulgur, yulaf, arpa ve kahvaltılık tahılları içerir. Tam tahıllar demir, magnezyum, selenyum, B vitaminleri ve diyet posası (lifi) gibi besin öğelerinin kaynağıdır. Ekmek tüketirken lifi yüksek olan tam tahıl unlarından veya karışık tam tahıl unlarından mayalandırılarak yapılanlar tercih edilmelidir.

Bu gruptan her gün;
* Çocukların 2,5-5 porsiyon
* Yetişkin ve adölesanların 3-8 porsiyon tüketmeleri gerekir.

Ekmek ve tahıl grubu besinlerin bir porsiyonu;
2 ince dilim ekmek (50 g),
4-5 yemek kaşığı makarna (75 g pişmiş),
4-5 yemek kaşığı bulgur veya pirinç (90 g pişmiş) kahvaltılık tahıl gevreği yaklaşık 30 g veya 1 kupa

TAZE SEBZE GRUBU

Sebzeler bazı zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olur. Mineraller ve vitaminler bakımından özellikle folat (folik asit), A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir. Lif içerikleriyle bağırsak çalışmasının düzenlenmesine yardımcı olur. Sağlıklı beslenmede çeşitli renk ve türlerde sebze tüketilmelidir. Her gün koyu sarı renkli (havuç, patates), koyu yeşil yapraklı (ıspanak, marul, kıvırcık, pazı, semizotu, brokoli vb.), nişastalı (patates, bezelye) ve diğer sebzeler (domates, soğan, taze fasulye) dengeli bir şekilde tüketilmelidir.

Bu gruptan her gün;
*Çocukların 1,5-2,5 porsiyon
*Yetişkin ve adölesanların 2-3 porsiyon tüketmeleri gerekir.

Sebzelerin bir porsiyonu;
Koyu sarı renkli sebzeler, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve diğer sebzeler için —çiğ/pişmiş bir kupa
Patates ve mısır için—yarım kupa doğranmış
Havuç—bir orta boy

TAZE MEYVE GRUBU

Meyve tüketimlerinde çeşitlilik sağlanmalıdır. Genellikle turunçgiller grubu, üzüm ve üzümsü meyveler (çilek, ahududu, böğürtlen, yaban mersini, karadut gibi) C vitamini ile çeşitli antioksidanlardan zengindir. Elma, muz, kayısı vb. meyveler potasyumdan zengindir.

Meyve grubundan
*Çocukların 1,5-2,5 porsiyon
* Yetişkin ve adölesanların günde 2-3 porsiyon tüketmeleri gerekir.

Meyvelerin bir porsiyonu;
Portakal, elma, armut, muz gibi meyvelerin orta büyüklükteki bir tanesi
Kayısı, erik gibi meyvelerin 4-7 adet
Kiraz, çilek gibi olanların 10-15 adet
Karpuz ve kavun 3 parmak genişliğinde 2 dilim

SIVI ALIMI

Su ve diğer içecekler vücut su dengesinin korunmasında önemlidir. Vücudun su dengesi; solunum yoluyla, idrarla, terle ve dışkıyla su kaybının, içecekler ve yiyeceklerle alınan su miktarları ile yerine konması ile sağlanır. Günlük 2-2,5 litre sıvı ihtiyacının 1,5-2 litresi sudan gelmelidir (1,5-2 litre su=8-10 bardak su).

SAĞLIKLI YEMEK TABAĞI

Sağlıklı yaşam biçimi için besin gruplarına göre tabak modeli geliştirilmiştir. "Sağlıklı Yemek Tabağı"nda beş besin grubu yer almalıdır. Hedef; her öğünde oluşturulacak tabakta her besin grubundan bir besinin yer alması ve tüketilmesidir. Her öğünde tabağın yanında su yer almalıdır. Günlük beslenmede zeytinyağının yer alması, aktif yaşamın desteklenmesi sağlıklı yaşam biçiminin tamamlayıcısı olarak önem taşımaktadır.

DİKKAT

Şeker yiyeceklerde doğal olarak bulunduğu gibi (örneğin sütte bulunan laktoz, meyvelerde bulunan fruktoz vb.) ilave şeker (çay şekeri, içeceklere ve çeşitli hamur işlerine eklenen şeker vb.) olarak da tüketilmektedir. Ancak şeker ve şekerli besinlerin fazla miktarda tüketimi, fazla ve gereksiz enerji alımına, vücut ağırlığının artmasına ve besleyici değeri yüksek olan diğer yiyeceklerin tüketiminin de azalmasına neden olur. Bu sebeple şekerli gıdaların tüketimi azaltılmalıdır.

ÖNERİLER

- Çeşitli besinler tüketiniz. Her besin grubundan öneriler doğrultusunda tüketiniz.
- Öğün atlamayınız.
- Özellikle kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- Sofrada kullandığınız yemek tabaklarınızın boyutunu küçültünüz.
- Ayaküstü atıştırmalıklar ve fast food yemek tercihlerinden kaçınınız.
- Yemeklerinizi küçük lokmalar halinde uzun süre çiğneyerek tüketiniz.
- Sağlıklı beslenmek için mevsiminde doğal ve taze besinler tercih ediniz.
- Şeker tüketiminizi azaltınız.
- Tuz tüketiminizi azaltınız. Sofranızdan tuzlukları kaldırınız. Az ama iyotlu tuz tüketiniz.
- Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- Kahvaltılık gevrek tüketecekseniz şeker eklenmemiş olanlarını tercih ediniz.
- Hayvansal kaynaklı yağlar yerine bitkisel sıvı yağları tercih ediniz. Trans yağdan kaçınınız.
- Gazlı ve şekerli içecekleri tüketmekten sakınınız.
- Yarım yağlı süt, ayran gibi içecekleri ve vitamin mineral açısından zengin taze sıkılmış az miktarda meyve sularını tercih ediniz.

www.beslenmehareket.hsgm.gov.tr
Kaynak; Türkiye Beslenme Rehberi"TÜBER 2015"