

# **SAĞLIKLI BESLENME VE AKTİVİTE İÇİN 10 ALTIN KURAL**

**Diyetisyen : Zehra Akoren**




- **1: GÜNE KAHVALTI EDEREK BAŞLAYINIZ.**
- UZUN GEÇEN UYKU SÜRESİNİN ARDINDAN GÜNE İYİ BİR KAHVALTIYLA BAŞLAYARAK BOŞALMIŞ OLAN BENZİN DEPONUZU DOLDURUNUZ. Tam buğday unlu ekmekten yapılmış bir tost, yoğurt-meyva, müsli, sütlü yulaf ezmesi veya diyetisyeninizin önerdikleri iyi bir kahvaltı menüsüdür.



- **2: HAREKETİNİZİ ARTTIRINIZ.**
- Günlük fiziksel aktiviteleriniz arasına 30 dak egzersiz için ayırmak hiç te zor değildir. Televizyon izlerken veya ev ödevlerinizi yaparken her saat başı 10 dakika ayırıp egzersiz yapabilirsiniz. Arkadaşınızı görmeye giderken dolmuş veya taksi kullanmak yerine belli bir mesafeyi yürüyerek tamamlayabilir yada bisikletle yada koşarak gidebilirsiniz. Asansör kullanmak yerine merdivenleri çıkabilirsiniz.



- 3: ARA ÖĞÜNLERİ SAKIN  ATLAMAYINIZ
- ARA ÖĞÜNLER BOŞALMAKTA OLAN DEPOYU TEKRAR DOLDURMAK İÇİN ÇOK ÖNEMLİDİR. Değişik besin gruplarından değişik besinleri seçebilirsiniz. – Bir bardak yarım yağlı süt ve bir iki kraker, bir elma veya yulaf ezmesi veya bir küçük meyveli yoğurt sağlıklı bir seçim olur. Arasına cookie, chips ve çikolatada yiyebilirsiniz.



- 4. BESİN SEÇİMLERİNİZİ DENGELİYİNİZ – SÜREKLİ AYNI BESİNİ TÜKETMEYİNİZ.
- Eğer hamburger ,patates kızartması ve dondurmadan vazgeçemiyorsanız,bu besinleri hangi sıklıkla yediğinizi kontrol ediniz.Çünkü bedeninizin protein,karbonhidrat,yağ ve çeşitli vitamin ve mineralleri ,(Vit A-C,demir ve kalsiyum gibi )çeşitli yiyeceklerden almaya ihtiyacı vardır.



- 5. ARKADAŞLARINIZ VE AİLENİZLE UYUM İÇİNDE OLUNUZ.
- Arkadaş veya aileyle yapılabilecek grup aktiviteleri çok eğlenceli olabilir. Arkadaşlarınızı ;hafta sonları sizinle birlikte grup egzersizi yapmak için teşvik ediniz. Bunlar bisiklete binmek, hiking, basketbol, voleybol olabilir.



- 6. DAHA FAZLA KEPEKLİ BESİN ,MEYVA VE SEBZE TÜKETİNİZ.
- Bu besinler size enerji vermekle birlikte vitamin ,mineral ve posa da içerirler.!,Tam buğday unlu ekmeği beyaz ekmeğe tercih ediniz.Makarna-kepekli pirinç tahıl grubuna girer.



- 7. OKULDAKİ FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILINIZ.
- HER NASILSA OKULDA UYGULANMAKTA OLAN FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILINIZ.FOLKLOR,GRUP AKTİVİTELERİ OLABİLİR.Bu egzersizler okul başarınızı arttırır ve bedeninizin daha uygun görünmesini sağlar.

- **8. BESİNLER İYİ YADA KÖTÜ BESİN DEĞİLDİR**
- Sağlıklı beslenmeyi organize etmek pazzel oynamaya benzer. Her yiyecek farklı özellikler taşır. Bazı besinler daha çok yağ, şeker veya tuz içerebilirler. Yada bazılarında vitamin veya posa yoktur. Diyeti iyi yada kötü yapan bu besinleri nasıl seçtiğinizdir. Seçimdeki denge çok önemlidir. Örn yağlı gıdalardan oluşan bir menüyü öğle yemeğinde tüketmeye özen gösterip diğer öğünleri daha hafif geçirebilirsiniz. Ancak size önerilen miktarda kalmaya özen gösteriniz. Eğer 2 dilim pizza önerildiyse 3. dilimden kaçınınız.



- 9. SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTEYİ EĞLENCE HALİNE GETİRİNİZ!
- SAĞLIKLI BESİNLERİ SEÇİP SİZE UYGUN FİZİKSEL AKTİVİLERİ YAPMAYI BİR MACERA HALİNE GETİREBİLİRSİNİZ. Yeni besinler kadar yeni fiziksel aktiviteler deneyebilirsiniz. İnanın daha güçlü bireyler olarak yetişir, daha iyi görünür ve kendinizi daha iyi hissedersiniz. Yaşamınızda iyi amaçlarınız olsun ve bunlardan asla vazgeçmeyin.



- 10:UYKU SAATLERİNİZE DİKKAT EDİNİZ
- Vücudumuzda hormonların doğru çalışması için uyku saatlerimize özen göstermeliyiz.En erken 07 gibi kalkıp en geç 11:30 da yatmalıyız.Geç uyanacak olursak sindirim sistemimiz iyi çalışmaz ve depresyon hormonları devreye girdiği için kendimizi kötü hissederiz.

# VÜCUT İÇİN GEREKEN 6 BESİN GRUBU

- 1-Süt-yoğurt
- Peynir
- 2-Et-balık-tavuk
- Yumurt
- 3-Tahıllar
- Ekmek-pilav-makarna
- 4-Sebzeler-meyvalar
- 5-Yağlar
- 6-Su



- 1. SU

- Kilomuzun %60 ı sudur.Besinleri hücrelere taşır.Sindirimi regüle eder
- **KAYNAKLARI:** SU;MEYVA SUYU ;ÇORBALAR,SIVI İÇECEKLER VS.....

## ● 2. MINERALLER

- Kemiklerde,dişlerde ve kan da bulunur.Enerjinin kullanılmasını sağlar.
- Özellikle gençler için:
- **KALSİYUM:** süt-yoğurt ve ürünlerinde bulunur
- **Kemik ve dişler için ,sinir sistemi için gerekir**
- **IRON(Demir):** Et ,yumurta sarısı ve sakatatlarla birlikte,yeşil yapraklı sebzelerde(ıspanak gibi)ve kuru meyvalarda bulunur..

### ● 3. PROTEINLER

- Hücre yapımı ve tamirinde ,enfeksiyonla mücadelede ve kanı güçlendirmede görev alır.
- Vücudun temel taşı olan proteinler amino asitlerden yapılmıştır.özellikle elzem 8 a.asit çok önemlidir.
- Kaynakları:yumurta,et,tavuk,balık,hindi,süt-peynir-yoğurt elzem 8 a.asidi içerir.
- **Diğer amino asit kaynakları ise:** Kuru baklagiller,ekmek,pirinç ve bulgurda bulunur doğru kombinasyonlar vücut için gereken a.aşit ihtiyacını karşılar.

## ● 4. VİTAMİNLER

- Besinlerin vücut içinde doğru sindirilmelerini sağlar.

### ● En iyi

**kaynakları:** Havuç, ıspanak, brokoli, yeşil biber, marul, kavun, ekşi meyvalar, domates, patates, tam tahıllar, süt ürünleri, balık, et, kümes hayvanları.

## ● 5. KARBONHİDRATLAR

- Kaslar, sinirler ve beyin için Enerji (kalori) oluştururlar. "Kompleks" karbohidrat içeren besinler kalori ile birlikte diğer besin gruplarında içerirler ve bunlara ilave olarak sindirim sistemini regüle ederek bazı hastalıklara karşı koruyucu etki yaparlar. "Basit" karbohidrat içeren besinler sadece enerji ihtiyacımızı karşılar biz buna "boş" kalori deriz .
- **KOMPLEKS KARBONHİDRAT KAYNAKLARI:** ("Nişasta"): ekmekler, tahıllar, patates, fındık, tohumlar, kurubaklagiller ve bazı meyvalar.
- **BASİT KARBONHİDRAT KAYNAKLARI:**
- Beyaz şeker, esmer şeker, bal ve bazı meyvalar.

## • 6. YAĞLAR

- Vücudumuza enerji ve yağ asidi sağlarlar ve sindirime yardım ederler.Fazla yağ sağlığa zararlıdır.,.
- **Kaynakları: Sıvı yağ**,margarin,tereyağ,tam yağlı süt ,krema,bazı peynirler,etler,kümes hayvanları(derili),yumurtalar,çikolata,avakado,findık,ceviz keten tohumu.

# ORTALAMA GÜNLÜK KALORİ GEREKSİNİMİ

## ● YAŞ



- 1-3
- 4-6
- 7-10
- 11-14
- 15-18
- 19-22
- 23-50
- 51 VE ÜSTÜ

ERKEK

KADIN

1300

1300

1700

1700

2400

2400

2700

2200

2800

2100

2900

2100

2700

2000

2400

1800



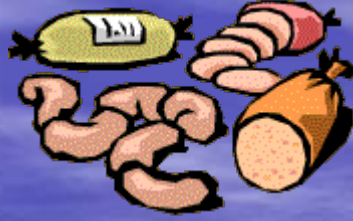
- Ekmek ve Ekmek Değişimleri
- Vücudumuza protein, karbonhidrat ,posa ve demir sağlar
- Günde 5-12 değişim tüketilebilir
- Ekmek değişimlerini diyetisyeninizden öğrenebilirsiniz.
- Beyaz ekmek yerine tostunuzu sıklıkla tam buğday unlu ekmekten hazırlamayı tercih ediniz.



- Sebze ve Meyvalar
- Karbonhidrat,vitamin A-Vit C,posa ve demir içerirler.
- Günde 4-5 porsiyon önerilir.
- Meyvaların porsiyon miktarını diyetisyeninizden öğrenebilirsiniz.
- Günümüzde manavlarda çok değişik meyva ve sebzeler bulunmakta ,yeni olanları deneyebilir ve yaratıcılığınızı geliştirip çeşitli sebzelerden salatalar oluşturabilirsiniz.Örn marul salatasına ıspanak doğramak gibi.



- Süt ve süt ürünleri
- Protein ,yağ,vitamin ve kalsiyum sağlarlar
- Günde 2-4 porsiyon tüketilebilir.
- Porsiyon miktarı kişiye göre değişebilir.
- Yarım yağlı olanlar tercihiniz olmalı.Yoğurda taze sebze veya meyva doğrayarak değişik lezzetlerde tüketebilirsiniz.
-



- Et –tavuk-Balık
- Vücudumuza protein,yağ,demir ve vitamin B12 sağlarlar
- 4-8 porsiyon tüketilebilir.  
Porsiyon miktarı kişiye göre değişebilir.
- Et ve diğerlerini kızartarak tüketmek yerine ;haşlama ,ızgara veya buğulama pişirme yöntemlerini kullanarak tüketiniz

# UNUTMAYINIZ

- YEDİĞİNİZ BESİNLER İLACINIZ;İLACINIZ  
YEDİĞİNİZ BESİNLER OLSUN

HİPOKRAT