



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ BESLENME EĞİTİMİ

- HAZIRLAYANLAR:
- BİRSEN ÖZTÜRK
- CENK YILMAZ
- KÜBRA ALTUNKAYNAK
- YONCA PAKKAN

YÖNLENDİRİCİLER:
DOÇ.DR.GÜLENDAM
KARADAĞ





***BESLENME
E DEYİNCE
AKLINIZA
NELER
GELİYOR?***

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME NEDİR?

Vücutun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır



**GÜNLÜK ENERJİ İHTİYACIMIZI KARŞILAYABİLMEMİZ İÇİN
TEMEL DÖRT BESİN GRUBUMUZ VARDIR:**

**ET VE ET ÜRÜNLERİ
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ
MEYVE VE SEBZELER
KURUBAKLAGİLLER VE
TAHILLAR**

SAĞLIKLI BESLENME PİRAMİDİ

Katı ve Sıvı Yağlar,
Tatlılar

Süt, Yoğurt ve
Peynir Grubu
2-3 Servis

Sebze Grubu
3-5 Servis

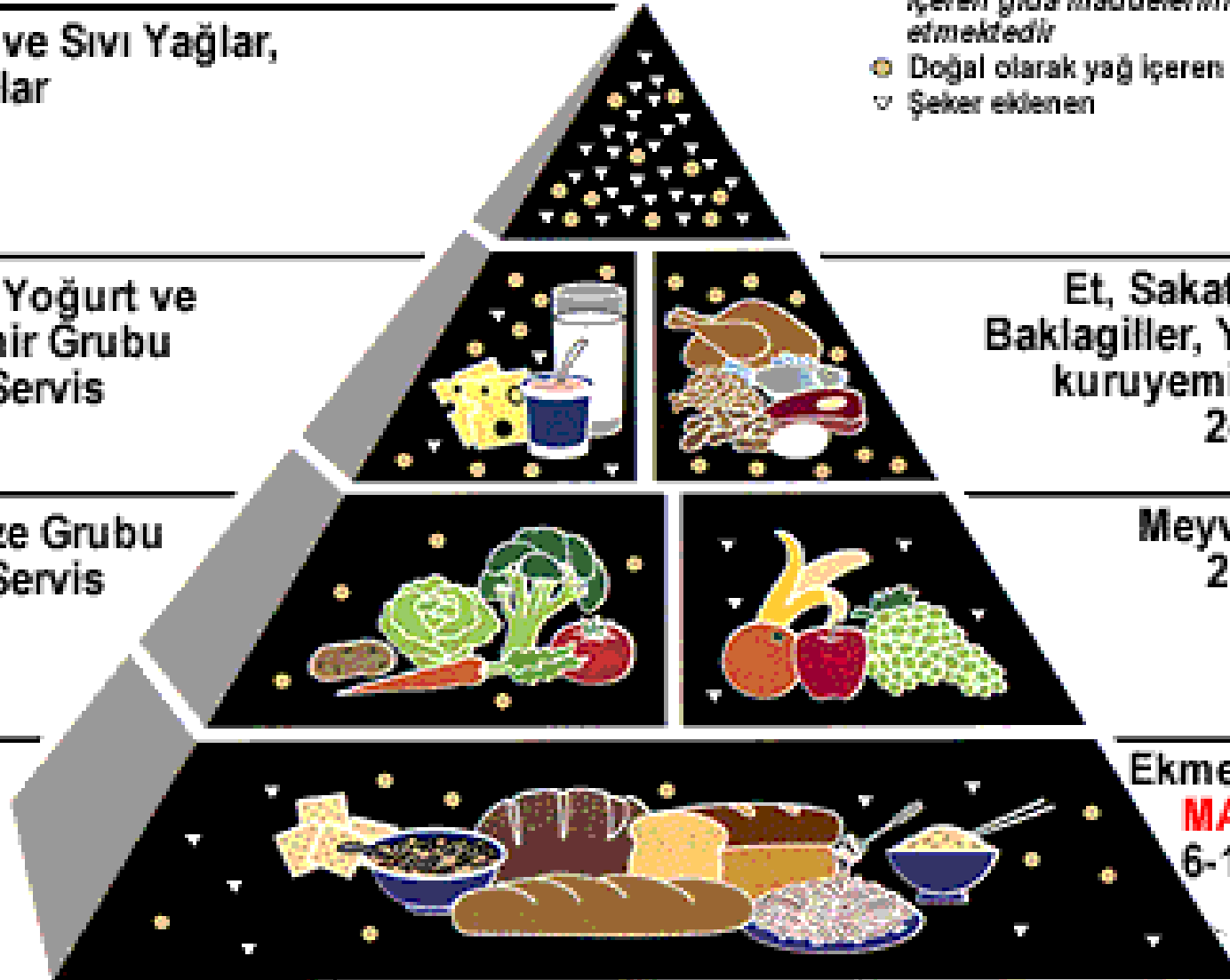
Et, Sakatat, Balık
Baklagiller, Yumurta,
kuruyemiş Grubu
2-3 Servis

Meyva Grubu
2-4 Servis

Ekmek, Pirinç
MAKARNA
6-11 Servis

Aşağıda belirtilen semboller
grafikte yağ ve şeker eklenen veya
içeren gıda maddelerini temsil
etmektedir

- Doğal olarak yağ içeren veya eklenen
- ▽ Şeker eklenen



ET VE ET ÜRÜNLERİ

- KIRMIZI ET
- TAVUK
- BALIK



PEKİ FAYDALARI NELER ?

- Temel protein kaynağıdır.
- Kas ve kemik sağlığımız için gereklidir.
- Sindirim sistemi için oldukça faydalıdır.
- Yüksek enerji sağlar.
- Beyin sağlığımız için çok faydalıdır.





SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

- Süt, peynir, kaşar peyniri, lor peyniri, çökelek, ayran, yoğurt, muhallebi, sütlaç bunları yememiz gerekir.
- Bu besinler büyüme ve gelişmemiz için temel besin grubundadır.
- Dışarıdan gelen mikroplarla vücudun savaşmasını sağlar.
- Düştüğümüzde oluşabilecek yaraların kolay iyileşmesini sağlar.





- Kemiklerimizin ve kaslarımızın güçlenmesini sağlar.
- Dişlerimizin daha sağlıklı olmasını sağlar.





MEYVELER VE SEBZELER

MEYVELER

- ELMA
- ARMUT
- MUZ
- KİVİ
- MANDALİNA
- PORTAKAL
- KARPUZ
- ÇİLEK

SEBZELER

- İSPANAK
- PIRASA
- DOMATES
- SALATALIK
- PATLICAN
- BİBER
- BROKOLİ
- KARNİBAHAR

MEYVE VE SEBZELER

- Büyüme ve gelişmeye yardım ederler.
- Yaraların daha çabuk iyileşmesine yardım ederler.
- Deri ve göz sağlığı için önemlidir.



- Kansızlığı önlerler.
- Hastalıklara karşı korur.
- Sindirim sistemi için faydalıdır



TAHILLAR VE BAKLAGİLLER



KURUFASULYE
MERCİMEK
NOHUT
BULGUR



NEDEN YİYORUZ?

- Sindirim sistemine faydalıdır.
- Kalbimizi korur.
- Enerji depolamamızı sağlar.



**Bu saydıklarımızı yersek sağlıklı, güçlü
çocuklar oluruz.**



**Okuduğumuzu anlarız
ve başarılı oluruz.**



SAĞLIĞIMIZA ZARARLI BESİNLER NELERDİR ?







Bunları yersek ;

- Şişman çocuklar oluruz. Bu da sağlığımızı olumsuz etkiler.



**Derslerde uykumuz gelir,
yorgun hissederiz.**



Şeker dişlerimizi çürütür.



EN ÖNEMLİ ÖĞÜNÜMÜZ NEDİR

KAHVARTI



SABAH KAHVALTISI

Bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır. Bu nedenle her sabah mutlaka kahvaltı yapılmalıdır.

KAHVALTIDA NELER OLSUN ?

SÜT

YUMURTA

ZEYTİN

PEYNİR

DOMATES,SALATALIK

FINDIK,CEVİZ

TEREYAĞI

EKMEK

MEYVE

TAHİN PEKMEZ

BAL

REÇEL



#PAZARKAHVALTISI



PEKİ KAHVALTIDAN SONRA
ACIKTIK. TENEFÜSLERDE NE
YİYEBİLİRİZ?



ARA ÖĞÜNDE NELER OLABİLİR??



ARA ÖĞÜNDE NELER TÜKETMELİYİZ?

- MEYVE(ELMA,ARMUT,MANDALİNA,PORTAKAL, MUZ)
- YOĞURT,SÜT,AYRAN
- KURU MEYVE(ÜZÜM,İNCİR,KAYISI,DUT...)
- KURU YEMİŞ(FINDIK,FISTIK,CEVİZ,BADEM...)



ARA ÖĞÜNLERİMİZİ YERSEK ;

- Enerji ihtiyacımız karşılanır.
- Beynimiz iyi çalışır.
- Dersleri daha iyi dinleriz.



SAĞLIKLI BESLENME TABAĞI



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

Un, tahıl, tahıllar ve diğer tahıllar ve tahıllar ve tahıllar

Meyve ve sebzeler

“Sağlığın Dengesi” çalışmasında geliştirilen “Sağlıklı Beslenme Tabağı” görseli, insanların sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmesini ve sağlıklı yiyecekler tüketmesini sağlamayı amaçlar.

Balık ve balık alternatifleri

Yağ ve şeker oranı yüksek yiyecek ve içecekler

Süt ve süt ürünleri

Sağlıklı olmak için, insanların en çok sevdiği yiyeceklerden vazgeçmesi gerekmez.

Bu besinleri daha az miktar veya sıklıkta yemek yeterlidir.



Beslenme antamıza neler koyabiliriz?



ÖRNEĞİN ;

- **Peynir**
- **Zeytin**
- **Ekmek**
- **Süt**
- **Mevsimine göre sebze veya meyve**
domates, yeşil biber, havuç, elma,
muz, mandalina, portakal olabilir.

- <https://youtu.be/rgPcoBJrNVA>

KAYNAKÇA

- <https://www.saglik.gov.tr>
- <https://www.meb.gov.tr>
- <https://www.beslenme.gov.tr>