

Beslenme İlkeleri ve Diyet Dersi

Dersin İçeriđi

- Beslenme Nedir?
- Karbonhidratlar
- Proteinler
- Yağlar
- Vitaminler
- Mineraller
- Gebelik ve emzicilikte beslenme
- Büyümenin izlenmesi
- Anne sütü
- Diyabette beslenme
- Kalp-damar hastalıklarında beslenme
- Karaciđer hastalıklarında beslenme
- Böbrek hastalıklarında beslenme

Toplumunu ve onu oluşturan bireylerin sağlıklı, huzurlu ve güvence altında yaşamasında, ekonomik ve sosyal yönden gelişmesinde, refah düzeyinin artmasında, yeterli ve dengeli beslenme temel belki de en önemli koşullardan biridir.

Pek çok kişi değişik besinlerin besleyici değerleri, sağlığa uygun besinlerin neler olduğu ve uygulanan diyet ile sağlık arasındaki ilişki konusunda bilgisiz veya yanlış bilgilere sahiptir.

Beslenme insan gereksinimlerinin başında gelir. İnsanoğlu, iklim koşulları uygun olunca, konutsuz ve giysisiz yaşayabilir. Fakat beslenmeden yaşam imkansızdır.

BESLENME NEDİR?



? ? ?

? ? ? ?

? ? ? ? ?

? ? ? ? ? ? ?

BESLENME

Sağlığı korumak
Sağlığı geliştirmek
Yaşam kalitesini yükseltmek için,

Vücutun ihtiyacı olan besin ögelerini *yeterli miktarlarda* ve *uygun zamanlarda* almak için *bilinçli yapılması* gereken bir eylemdir.

SAĞLIK NEDİR?

Fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir.

WHO

YETERLİ BESLENME:

DENGELİ BESLENME:

YETERLİ ve DENGELİ BESLENME:.

Beslenme sorunları için risk grupları

- **Gebe ve emzickliler**
- **Bebekler**
- **Çocuklar**
- **Adolesanlar**
- **Yaşlılar**
- **Sporcular**

BESLENME ve SAĞLIK İLİŞKİSİ

- Sağlıklı büyüme ve gelişme
- Dokuların yenilenmesi
- Bağışıklık sisteminin sağlıklı olması
- İş yaşantısında verimlilik ve üretkenlik

malnutrisyon
demir eksikliği anemisi
A vit. Eksikliği

BESLENMEYE ETKİ EDEN FAKTÖRLER

Beklenen yaşam süresi
Expectancy life span

??????????

Yaşam süresi

Life span

YAŞAM KALİTESİNİ DÜŞÜREN HASTALIKLAR

HASTALIK	RİSK FAKTÖRLERİ
OSTEOPOROZ	YETERSİZ KALSIYUM ALIMI, HAREKETSİZ YAŞAM, İÇİLEN SU, ESTROJEN YETERSİZLİĞİ
OSTEOARTRİT, DİSK HERNİSİ	ŞİŞMANLIK, HAREKETSİZLİK, KAZALAR
VARİSLER	ŞİŞMANLIK, HAREKETSİZ YAŞAM
SAFRA KESESİ HASTALIKLARI	ŞİŞMANLIK , DİYET
HEMOROID	ŞİŞMANLIK, DİYET, HAREKETSİZLİK
DİŞ ÇÜRÜĞÜ VE DİŞ ETİ HASTALIKLARI	DİYET, YETERSİZ DİŞ BAKIMI

BESİN NEDİR?

YENİLEBİLEN
BİTKİ VE
HAYVAN
DOKULARIDIR.

BESİN ÖGELERİ

- PROTEİNLER
- YAĞLAR
- KARBONHİDRATLAR

Enerji
Verirler

- VİTAMİNLER
- MİNERALLER
- SU

Enerji
Vermezler

BESİN GRUBU

Besinler içerdikleri benzer besin öğelerine göre gruplandırılmıştır



BESİN GRUPLARI

1. SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

2. ET, YUMURTA, KURUBAKLAGIL VE YAĞLI TOHUMLAR

3. TAHILLAR

4. SEBZE VE MEYVELER

ŞEKER, YAĞ, BAL gibi saf enerji kaynakları

Her gruptaki besinler birbirleri yerine kullanılabilir

**Yıllar içinde beslenmemizde
neler deęiřti???**

YAĞ TÜKETİMİ

bitkisel sıvı yağ > katı yağ

BESİN YONCASI



TÜRKİYE'YE ÖZGÜ BESİN VE BESLENME REHBERİ

Ankara 2015

- http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/TOBR_kitap.pdf