

# GENEL BESLENME

Dr. Dyt. Hülya YARDIMCI

# YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Vücutun 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.





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



# BESİN GRUPLARI

## 1.GRUP: Süt ve süt ürünleri

Süt,yoğurt,peynir,çökelek,süt tozu vb.

- Besleyici değerleri

**Protein,kalsiyum ve fosfordan zengindir.Çok iyi riboflavin kaynağıdır. Folik asit ve birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır.**

### Günlük önerilen miktarlar

**Yetişkinler: 2 porsiyon**

**Çocuklar, gebe-emzikli,menopoz sonrası kadınlar:3-4 porsiyon**

## **2.GRUP: Et,tavuk,balık,yumurta,kurubaklagiller**

- Sığır,koyun,kümes hayvanları,av hayvanları,balıklar,kurubaklagiller,fındık,fıstık ve ceviz.

### **Besleyici değerleri**

Protein kaynağıdır,demir,çinko, fosfor, magnezyum ve B vitaminlerinden (B1 ,B6 , B12), A vitamini zengindirler. Posa için iyi kaynaktır (kurubaklagiller).

### **Günlük önerilen miktarlar**

Yetişkin, :2 porsiyon

Çocuk,gebe, emzikli:3 por.

## 3.GRUP: Taze sebzeler ve meyveler

- Her türlü sebze ve meyveler

### Besleyici değerleri

B karoten,E,C,B2 vitamini, Kalsiyum , potasyum , magnezyum ve demirden zengindirler. Posa ve diğer antioksidan özellięe sahip bileşiklerden zengindir.

## 4.GRUP: Ekmek ve tahıllar

- Besleyici değerleri

Karbonhidrattan zengindirler.Az miktarda protein içerirler. B12 dışındaki tüm B vitaminlerinden ve minerallerden zengindir. Temel enerji kaynağıdırlar.

### Günlük nerilen miktarlar:

4-6 porsiyon

3 orta dilim ekmek,2/3 çay bardaęı pirinç veya makarna



## **GIDA KATKI MADDELERİ**

**Gıdanın üretilmesi, tasnifi, işlenmesi, ambalajlanması , taşınması,depolanması sırasında;**

**Gıda maddesinin;**

**Tat, Koku, Görünüş ,Yapı ve diğer niteliklerini**

**korumak, düzeltmek ve istenmeyen değişikliklere engel olmak amacıyla kullanılmasına izin verilen maddelerdir.**

# GIDA KATKI MADDELERİ

- Tek başına gıda olarak tüketilmeyen,
- Gıda ham veya yardımcı maddesi olarak kullanılmayan,
- Tek başına besleyici değeri olan veya olmayan,
- Seçilen teknoloji geređi kullanılan ,
- İşlem veya imalat sırasında kalıntı veya türevleri mamul maddede bulunabilen maddelerdir.