

# Yeterli ve Dengeli Beslenme Nedir?

## **YETERLİ VE DENGELİ BESLENME SAĞLIĞIN TEMELDİR.**

Beslenme açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir.

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi **olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak** için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.



## **Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınamadığında YETERSİZ BESLENME oluşur.**

İnsanın yaşamı için 50' ye yakın besin öğesine gereksinimi vardır. İnsanın, sağlıklı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir.

Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişme engellenir, sağlık bozulur.



Gereğinden fazla besin tüketilirse, çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olur. Bu duruma **Dengesiz Beslenme** denir.

**Dengesiz beslenmenin önlenmesinde beslenme eğitimi ile sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması büyük bir önem taşır.**



## **Yeterli ve Dengeli Beslenen Kişiler**

Sağlam ve sağlıklı bir görünüştedir.

Hareketli ve esnek bir bedene,

Muntazam bir cilde, canlı ve parlak saçlara ve gözlere,

Kuvvetli, gelişimi normal kaslara,

Çalışmaya istekli kişiliğe,

Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığına,

Normal zihinsel gelişme,

Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.

## **Yetersiz ve Dengesiz Beslenenler ise;**

Hareketleri ağır ve isteksiz

Sağlıksız genel görünüşte (aşırı zayıf veya şişman)

Pürüzlü, kuru, sağlıksız cilt yapısına,

Şişman veya zayıf vücut yapısına,

Sık sık baş ağrısından şikayet eden

İştahsız, yorgun, isteksiz bir yapıya sahiptir.