

BESLENME DOSTU OKUL

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.

SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenme yeterli ve dengeli beslenmedir. Vücudumuzu oluşturan hücrelerin düzenli ve dengeli çalışması için besin öğelerinden yani yağlar, karbonhidratlar, proteinler, vitaminler ve minerallerden yeterli miktarda almalıyız. Vücudumuzun tüm besin maddelerine ihtiyacı vardır. Tek taraflı beslenmek yani sadece protein veya karbonhidratla beslenmek yanlıştır. Dengeli beslenerek vitaminler, mineraller ve lifler gibi önemli besin maddelerinden de almış oluruz.

Beslenme Piramidi



Beslenme piramidi 5 ana besin grubunu içerir. Piramit en altta yer alan ve sıklıkla tüketilmesi gereken karbonhidratlarla başlar ve daha az tüketilmesi gereken gıdalara doğru gider. Bu besin grupları karbonhidratlar, mineraller, proteinler, yağ ve şekerdir. Beslenme piramidi gıdaların doğru seçimi için rehberiniz olmalıdır.



Karbonhidratlar: Alt grupta yer alan ve sıklıkla tüketilmesi gereken gıdalardır. Karbonhidratlar pirinç, bulgur, makarna gibi tahıllardır.

Mineraller: Sağlıklı yaşam için gereklidir. Mineraller (kalsiyum, bakır, iyot, demir, çinko vb.) sebze ve meyvelerde bulunur, hücre korunması ve sağlıklı diş, kemik, cilt yapısı için önemlidir. Mineraller ayrıca kalp ritmi, kan basıncı, vücuttaki sıvı dengesi gibi daha birçok düzenleyici fonksiyonlarda rol oynar.



Proteinler: Vücudun en etkili kalori yakıcı bölümü olan kas dokusunu güçlendirmek açısından çok önemlidir. Protein ette, süt ürünlerinde ve daha az olarak hububat ürünlerinde bulunmaktadır.

Yağ-şeker: Yağ ve şeker, çok az tüketilmesi gereken gıdalardır fakat A, D, E ve K vitaminleri gibi vücudumuz için önemli vitaminleri taşıma görevi yaptıklarından dolayı sağlığımız için yenilmesi de çok önemlidir. Sıvı ve katı yağlar, şeker ve tatlılar bu grupta yer alır.

Yemek yeme alışkanlığımız zihinsel ve bedensel faaliyetlerimizi etkileyen unsurlardan biridir. Sağlıksız beslenme düşünme ve kavrama yeteneğinin azalmasına ve hafıza kayıplarına neden olur. Günde 8 saat uyuduğunuz halde kendinizi yorgun hissediyor, bedensel, zihinsel faaliyetlerinizde çabuk yoruluyor, hafıza ve düşüncenizde azalma görüyorsanız mutlaka yemek yeme alışkanlığınızı gözden geçirin ve aşağıdaki önerilerimize bir göz atın.

Dengeli Beslenme Önerileri:

Doymuş yağ (tere yağ, kuyruk yağı) oranı yüksek besinleri daha az tüketin. Yeterli miktarda doymamış yağ (ay çiçek, mısırözü, soya, fındık, zeytin yağı) almaya dikkat edin. Yarım yağlı süt, yağsız yoğurt tüketin. Yağlı kırmızı et yerine yağsız et, kuru baklagiller (nohut, mercimek, fasulye gibi) balık ve tavuk tercih edin. Süt ve süt ürünleri de (yoğurt, peynir vb.) tüketilmeli fakat bunlarında az yağlı olmalarına dikkat edilmeli. Yemeklerinizi haşlama, fırında pişirme veya ızgarada pişirme yöntemleriyle pişirirseniz yemeğe eklenecek yağda azaltmış olursunuz.



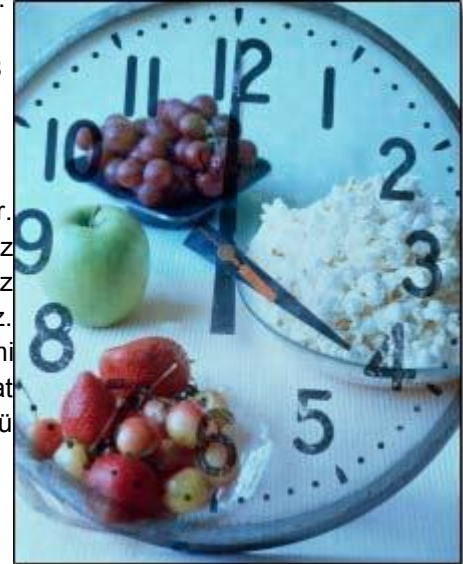
Aşırı şekerli gıdalardan kaçınılmalı ve hatta çay, kahve gibi içecekler şekersiz içilmeli veya şeker miktarı azaltılmalıdır.

Gıdalardan aldığımız günlük tuz miktarı 6 gr.ı (bir tatlı kaşığı) geçmemelidir. Bu miktara yemeklerden, ekmekten, içeceklerden aldığımız tuz miktarı dahildir. Tuz tüketimi ile yüksek tansiyon arasında ilişki bulunmaktadır. Yüksek tansiyonu olanlar doktorlarının tavsiyesine göre ya hiç tuz kullanmamalı yada miktarını azaltılmalıdır.

Güne kahvaltınızı yaparak başlayın. Gece boyu gıda alımı olmadığından beyninizin sabah kalkınca enerjiye ihtiyacı vardır. Daha sonra gıda alımınızı kahvaltıdan başlayarak gün içine yaymanız daha etkin kalori yakmanıza neden olur. Öğünlerinizi önceden belirleyiniz. Mümkünse yediklerinizi 3 ana öğün, 3ara öğüne bölün az ve sık beslenin. Bol su için, yiyecekleri iyice çiğneyin. Her yemek yediğinizde midenin 1/3'ünü boş bırakın. Tam olarak dolu mide sağlığımızın zaman içinde bozulmasına, erken yaşlanmaya neden olur. Midenizi katı gıdalarla doldurmayın. Katı gıdalarla dolu mide içeriğinin gerekli öz suyu her tarafa dengeli ulaştırması güçleşir ve sindirim zorlaşır. Düzenli yemek yiyenler daha dengeli ve sağlıklı beslenmekte ve ideal kilolarını korumaktadırlar.

Zihinsel faaliyetlerin gerektirdiği enerji kaynaklarının en önemlilerinden biride meyvelerdir. Beynin oksijen dışındaki tek enerjisi glikozdur. Glikoz meyvelerde hazır halde bulunur. Diğer gıdalarla alınan şeker midede yakılarak glikoza çevrilir. Bu nedenle meyveleri aç karnına yemeliyiz. Meyveler yemeklerden 30 dakika önce veya 3 saat sonra alınmalıdır. Mide doluyken alınan meyveler midede kalıp besin değeri kaybolup orada mayalanacağı için bütün sindirim sistemimizi yorar.

Vücudumuzda dakikada 10 milyon hücre ölür ve bir o kadarı da yenilenir. Ortalama 100 günde (beyin ve sinir hücreleri hariç) bütün vücudumuz yenilenir. Düzensiz kötü beslenme yenileme sistemini aksatır. Cildiniz canlılığını, tazeliğini kaybeder ve en önemlisi hastalıklara açık olursunuz. Yorgunluk, çabuk yorulma, baş ağrısı olabilir. Düşünce ve hafıza sistemi bulanıklaşır. Bu nedenlerden dolayı düzenli ve sağlıklı beslenmeye dikkat etmeli ve yemek için yaşamamalı sadece yaşamak için yemeli görüşünü benimsemeliyiz.



Sağlıklı Beslenme İçin Atılacak Adımlar

Beslenme Alışkanlıkları: Yeme alışkanlıklarınızı gözden geçirin. Öğünlerde neler yiyorsunuz, öğün aralarında açlığınızı bastırmak için neler tüketiyorsunuz? Sağlıksız olduğunu düşündüğünüz gıdaların yerine neler koyabilirsiniz? Bir gün boyunca tüm yediklerinizi bir kenara not edin ve akşam bu listeye bakarak nasıl değişiklikler yapabileceğinize karar verir. Adım adım gitmek, bir anda tüm beslenmenizi değiştirip kendinizi kötü hissetmenize ve tok kalmakta zorlanmanıza engel olacaktır.

Ne Kadar Kaloriye İhtiyacınız Var?: Bir kişinin alması gereken minimum kalori miktarı metabolizma hızına göre değişebileceğinden öncelikle metabolizma hızınızı öğrenmelisiniz. Bir eczanede bunu ölçtürebilirsiniz. Metabolizma hızı, vücudun normal fonksiyonlarını gerçekleştirebilmesi için gün içinde ihtiyaç duyduğu enerji miktarıdır. Ancak eğer spor yapıyorsanız veya fiziksel olarak enerji harcayan bir işte çalışıyorsanız daha fazla kaloriye ihtiyacınız olabilir.

Bol Bol Su İçin: Su içmek genel sağlık açısından çok önemlidir. Öğünler sırasında ve sonrasında içilen su sindirime yardımcı olur ve mideyi doldurarak açlık hissini uzatır. Kahve, çay, gazlı içecekler yerine sadece su içmeye çalışın.

Öğünleri Küçültmek: Uzun bir süre açlık hissettikten sonra sofraya oturmak almanız gerekenden fazla kalori almanıza neden olabilir. Bunun yerine daha sık (günde 5 kez) küçük öğünler yiyerek kendinizi tok tutabilir ve halsizliği engelleyebilirsiniz.

Kahvaltıyı Atlamayın: Çoğu insan sabah kalktığında bir şey yemek istemez ancak kahvaltıyı atlarsınız öğle yemeğinde patlayana kadar yemek zorunda kalabilirsiniz. İyi bir kahvaltı metabolizmayı güne hazırlar ve sabah saatlerinde daha enerjik olmayı sağlar. En azından 1 muz veya elma yiyip 1 bardak su içebilirsiniz.

Yavaş Yiyin: Lokmaları çiğnemedi midenize gönderiyorsanız sindirim sisteminizi zorladığınızı unutmayın. Yemekleri yavaş yavaş, iyice çiğneyerek yiyin. Çiğnerken geçen süre daha az yemekle doymanıza yardımcı olacaktır.

Okul Çağı Çocukları için Sağlıklı Beslenme Önerileri

Nüfusumuzun yaklaşık beşte birini oluşturan 15 milyon öğrenci yeni bir öğretim dönemine başlama hazırlığı içindedir. Öğrencilerin okul başarısı yanında, büyüme ve gelişmeleri ile sağlıklı beslenmeleri de çok önemli bir husustur. Okul çağı döneminde, öğrencilerin bedensel ve zihinsel gelişimlerini en iyi şekilde tamamlamalarına ve ileriki yaşlarda sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarına destek olmak gerekir.

Yapılan çalışmalarda, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu ortaya konmuştur.

Aileler çocuklarının yalnızca okul başarılarıyla değil, onların büyüme ve gelişmelerini izleme ve sağlıklı beslenme davranışları geliştirmeleriyle de yakından ilgilenmeli ve kendi beslenme alışkanlıkları ile örnek olmalıdırlar.

Öğrencilere temel beslenme bilgilerinin verilmesi, öğrenilen bilgilerin davranışa dönüştürülmesi, yanlış beslenme alışkanlıklarına zamanında müdahale edilmesi ve beslenme davranışları ile örnek olma konusunda, velilerin yanı sıra, öğretmenlere de önemli sorumluluklar düşmektedir.

Öğretmenler;

1. Öğrenciler ile birlikte yeterli ve dengeli beslenme konusunda çeşitli etkinlikler (bilgi yarışması, sınıf gazetesi, beslenme köşesi vb.) düzenlemeli ve bu konunun öğrenciler arasında tartışılmasına zemin hazırlamalıdırlar.
2. Öğrencilerin kahvaltı yapıp, yapmadıklarını sorgulamalı ve dışarıda açıkta satılan yiyecekleri tüketmemeleri konusunda sık sık uyarıda bulunmalıdırlar.
3. Çocukların beslenme çantası içeriğinin, daha önce okullara Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen menü örneklerine göre hazırlanması sağlanmalı ve içeriklerini sıklıkla kontrol edilmeleri gerekmektedir.
4. Beslenme saatlerinde; patates kızartması, çikolata, gibi yiyecekler yerine, peynir, yumurta, taze sebze ve meyve gibi besinler, gazlı ve diğer hazır içecekler yerine süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyunun tercih edilmesi konusunda çocukları uyarmalı ve bu konuda veliler ile işbirliği yapmalıdırlar.
5. Öğrencilerin boy ve ağırlık artışlarını takip etmeli ve değerlendirmelidirler.

İlköğretim okulları ve liselerde ikinci yarıyılın başladığı şu günlerde çocukların zihinsel, fiziksel ve duygusal gelişimlerine olumlu katkıda bulunmak için çocuklara yönelik sağlıklı yaşam ve beslenme önerileri aşağıda belirtilmiştir.

- Çocukların sağlıklı beslenmesi için dört besin grubunda bulunan çeşitli besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli bir şekilde tüketmeleri gerekmektedir. Süt grubunda yer alan süt, yoğurt, et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, peynir, kuru baklagiller, sebze ve meyve grubu ve tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç vb. besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesi önerilmektedir.
- Çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için günde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketmeleri önemlidir. Ayrıca, hastalıklara karşı daha dirençli

olmaları, göz, cilt ve sindirim sistemlerinin sağlıklı olması için her gün 5 porsiyon taze sebze veya meyve tüketmeleri önerilmektedir.

- Öğrenciler için en önemli öğün kahvaltıdır. Bütün gece süren açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için enerjiye gereksinim duymaktadır. Kahvaltı yapılmadığı takdirde, dikkat dağınıklığı, yorgunluk, baş ağrısı ve zihinsel performansta azalma olmaktadır. Bu nedenle, güne yeterli ve dengeli yapılan bir kahvaltı ile başlamak öğrencilerin okul başarısının artmasında son derece önemlidir. Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmelidir. Peynir, haşlanmış yumurta, taze meyve suyu, birkaç dilim ekmek veya 1 bardak süt, poğaça, mandalina çocuklar için yeterli ve dengeli bir kahvaltı örneğidir.
 - Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ara ve ana öğünlerin tüketilmesi ile mümkündür. Bu nedenle, öğün atlanmamalıdır. Günlük tüketilecek besinlerin 3 ana, 2 ara öğünde alınması en uygun olanıdır.
 - Okulda veya evde dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissedildiğinde tüketilen besinlere dikkat edilmelidir. Örneğin, şeker ve şekerli besinler, cips, gazlı içecekler yerine süt, yoğurt, sütlü tatlılar, ekmek arası peynir, taze sıkılmış meyve suları ve kuru meyvelerin tüketiminin tercih edilmesi çocukların sağlıklı beslenmeleri açısından daha yararlıdır.
 - Açıkta satılan besinler, yeterince güvenilir ve temiz değildir. Ayrıca, uygun koşullarda muhafaza edilmedikleri için çabuk bozulma riski taşırlar. Bu nedenle, özellikle okul çevresinde açıkta satılan besinlerin kesinlikle satın alınmaması gerekmektedir.
 - Vücudun düzenli çalışması, tüketilen besinlerin vücuda yararlılığının artırılması, çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerine olumlu katkı sağlamaları açısından fiziksel aktivitenin artırılmasına da önem verilmelidir. Bu nedenle, çocukların gerek okul yönetimi gerekse de ebeveynleri tarafından sevdikleri herhangi bir spor dalı ile ilgilenmeleri teşvik edilmelidir.
-
- Çocukların okul kantinleri, büfe gibi yerlerden satın aldıkları besinlerin seçiminde de dikkatli olmaları gerekmektedir. Süt, ayran gibi ambalajlı besinleri satın alırken etiket bilgisinde Tarım ve Köyişleri Bakanlığında üretim izninin bulunmasına ve son kullanım tarihinin geçmemiş olmasına, ambalajsız satılan tost, simit, poğaça gibi yiyeceklerin de temiz ve güvenilir şekilde hazırlanmış olmasına dikkat edilmelidir.

OBEZİTE

Obezite nedir?

Obezite vücut ağırlığındaki artış ve bunun sonucunda gelişen vücut yağı fazlalığı olarak tanımlanmaktadır. Obezitenin yarattığı problemler vücut ağırlığı veya kütle artışı değil vücuttaki yağ dokusu artışı sonucudur. Vücuttaki ana enerji deposu olan yağ dokusu sadece harcanan enerjiden fazla yiyecek (enerji) alındığı durumda artar.

Çocukluk çağında obeziteyi tanımak için yaşa göre kilo veya boya göre kilo büyüme eğrileri kullanılabildiği gibi Vücut Kütle İndeksi BMI(kg/boy m2) de yaygın olarak kullanılmaktadır. Obezite sınırı için aşağıdaki değerler kabul edilmektedir.

Yaş(yıl)	BMI(kg/m2)
<14	19-20
15	25
>16	28

Obezite Nedenleri:

Obezitenin nedenleri konusunda pek çok teori vardır ama kolayca açıklanamayan çok etkenli bir durum olduğu düşünülmektedir. Genetik, endokrin, çevresel, besinsel faktörler ve aktivite miktarı obezite başlangıcı ve gelişimi ile ilişkilendirilmiştir. Bunlardan aktivite ve beslenme en önemli ve kesin obezite etkenleridir.

1.Beslenme

Besin tüketim miktarı ve seçimi obeziteyi etkileyen önemli faktörlerdendir. Kilolu kişiler genellikle yemeği fazla kaçırdıklarını itiraf etmektedirler. Ayrıca yağ içeriği yüksek besinlerin tercih edilmesinin de bu besinlerin enerji ihtiyacı için değil depolar için öncelikli kullanılması nedeniyle etken olduğu görülmüştür.

Kilolu kişilerin birçoğu sürekli çok yemek yemezler; genelde sağlıklı ve normal miktarda beslenirler fakat zaman zaman yeme krizine girerler. Bu krizlerin duygusal nedenlerle kadınlarda daha sık görüldüğü zannedilir fakat erkeklerde de görülmektedir.

2.Aktivite

Çocukların ve gençlerin erişkinlerden daha aktif bir hayat sürdürdüğünü gösteren birçok çalışma olmakla birlikte asıl önemli olan hem o günkü hem de gelecekteki sağlık durumlarına yararlı olacak düzeyde egzersiz yapmalarıdır.

Modern yaşam stili hem istemli hem de istemsiz yapılan aktivitelerde azalmaya yol açmaktadır. Son yıllarda kilo alma ve obezitedeki artışın önemli nedenlerinden biri budur. Televizyon izlemenin de obeziteye iki şekilde katkısı olabilir. Birincisi TV seyretmek aktivitelerin yerini aldığından aktivite azalmasına neden olur . İkinci olarak da TV karşısında uzun süre oturmak metabolizma hızında azalmaya yol açar.

Sağlık Üzerindeki Etkileri:



- Erişkinlerde obezite birçok hastalığa yakalanma riskini artırır;
- Kalp damar hastalıkları ve hipertansiyon
- İnsüline bağımlı olmayan Tip II Diyabet
- Safra kesesi hastalıkları
- Meme, kolon, endometrium ve kolon kanserleri
- Uyku apnesi
- Hastalık ve ölüm riskinde artış
- Osteoartrit (Eklem hastalığı)

Çocuklarda obezite çok ağır olmadıkça nadiren ciddi fiziksel komplikasyonlara neden olur. (Ortopedik sorunlar ve solunum problemleri gibi)

Adolesanlarda, obezite kalp-damar hastalıkları ve anormal glukoz toleransı riskini artırır.

Obezitenin Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri:

Obezitenin çocukluk ve gençlikte ilk olarak psiko-sosyal yaşam üzerine olan etkisi ortaya çıkar.

Genellikle üzerinde durulmayan sosyal etkiler obeziteyle ilgili başta gelen sorunlardır. Akademik başarısızlık, daha az iş imkanı ve kilo kaybetmeyi başaramamanın neden olduğu azalmış özgüven obez çocuk ve gençlerin sosyal olarak izole bir hayat sürmelerine neden olur.

Obez çocuklar boy olarak da yaşlılarından iri olduklarından genellikle daha büyük yaşta oldukları zann edilir ve yaşlarına uygun olmayan sosyal becerileri yerine getirmeleri beklenebilir; bu da sosyalizasyon becerilerini kötü yönde etkiler.

Obezite Tedavisi:

Çocukluk döneminde obezite tedavisinde ideal yaklaşım kilo alımını düzenlerken büyüme ve gelişmeyi sürdürmeye yetecek beslenmenin de sağlanmasıdır.

Büyümenin hızlı olduğu küçük çocukluk dönemlerinde besin kısıtlaması önerilmez. Enerjisi fazla atıştırmalık besinler yerine besinsel değeri yüksek kalorisi az besinler tercih edilir.

Çocukluk döneminde bazı besinleri kesin yasaklamak aksine kısıtlanan yiyeceğe eğilimi artırabilir. Besin seçiminde aşırı kısıtlayıcı olmak yerine sağlıklı besin alternatifleri sunmak şeklinde bir yaklaşım benimsenmelidir.

Çocukluk döneminde öncelikli olarak fiziksel aktivitenin artırılmasına önem verilmelidir. Egzersizle kilo belirgin şekilde azalabilir, vücuttaki yağ dokusu yerini kas dokusuna bırakır ve yağ-kas oranında değişim görülür. En

iyisi yürüyüş gibi uzun süreli düşük yoğunlukta egzersizlerdir; fakat gençlerde hızlı sonuç almak için yoğun programlar da önerilebilir.

Anne babaların çocukluk dönemindeki obeziteyi engellemede ve düzeltmedeki rolü çok önemlidir çünkü besinleri sağlayan ve model oluşturan onlardır. Sağlıklı besinler ve ara öğün seçenekleri sunmaya ve beslenme ve egzersiz konusunda iyi örnek oluşturmaya özen göstermelidirler.

Erişkinlere göre çocuklarda obezite kontrolüne daha iyimser bakılabilir çünkü;



- Aile desteği vardır
- Çocukluk çağında beslenme ve aktivite problemleri erişkinlerdeki gibi uzun süreli değildir
- Erken dönemde tedavi fazla yağ dokusu oluşumuna engel olur

Şu anda obezitenin ancak çok faktörlü, kişiye göre düzenlenmiş ve davranış kalıbı düzenlemeye dayalı bir programla başarıyla tedavi edileceği düşünülmektedir. Günümüzde artan yeme problemi sorunları göz önüne alınarak bir kilo hedefi belirlemekten kaçınmalıdır. Kilo fazlalığı çok değilse kilo kaybı hedeflemeyen bir program belirlemekte yarar vardır.

Beslenme alışkanlığının kısa süreli değiştirilmesi yani zayıflama diyetleri tek başına obezite kontrolünde yetersiz kalmaktadır, kilo kaybının kalıcı olması

için beslenme davranışı düzenlenmesi ve takibi gerekmektedir.

Fiziksel aktiviteyi artırmanın bir yolu ortamda yapılacak değişikliklerle sedanter etkinliklere ulaşım olanağını kısıtlamaktır. Fiziksel aktiviteyi arttırmak için destekleyici hatta ısrarcı olmak gerekebilir.

Obeziteden korunmak en etkili uzun süreli obezite kontrolü yöntemidir. Bunun için toplum bilincini eğitim yoluyla arttırmak gerekmektedir.

ENERJİ DENGESİZLİĞİ

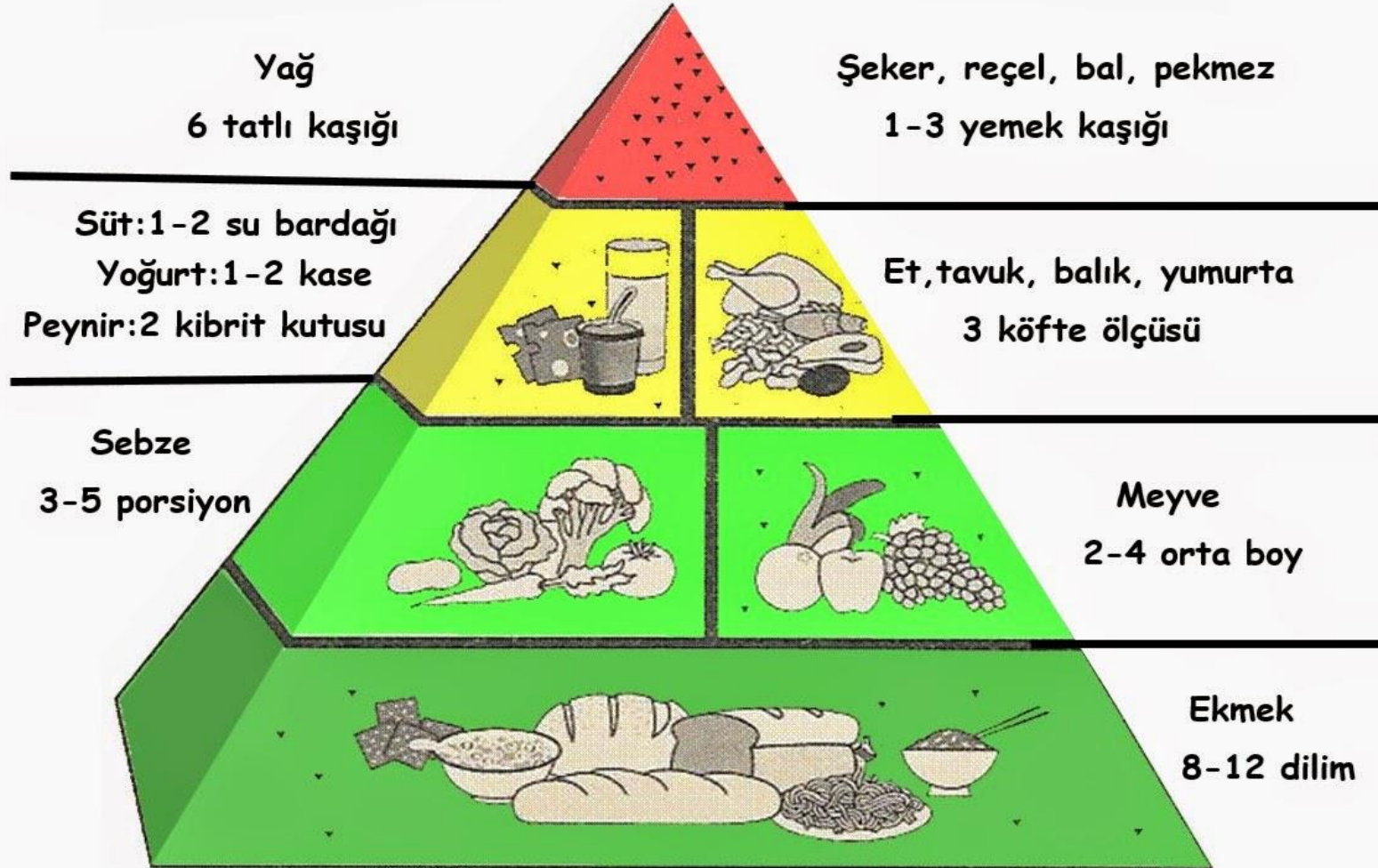
- Aşırı miktarda besin tüketmek
- Yiyecekleri büyük porsiyonda tüketmek
- Aşırı miktarda şeker tüketmek

- Aşırı TV izlemek
- Sürekli taşıt kullanmak
- Fiziksel aktivitenin az olması
- Yürüyüş ve bisiklet kullanımının çok az olması

Enerji alımı Fazla

**Enerji kullanımı
Düşük**





Laktasyon dönemindeki kadınlar için sağlıklı beslenme piramidi

YETERLİ VE
DENGELİ
BESLENME
SAĞLIĞIN
TEMELİDİR.





DENGELİ
BESLEN
SAĞLIKLI OL

