**Dengeli Beslenme ve Dengeli Beslenmenin Önemi**

Sağlıklı bir yaşam için vücudumuza gerekli olan besin maddelerini yeterli miktarda almalıyız. İhtiyacımız olan besinleri farklı besin türlerinden ve gerektiği kadar tüketmeye **dengeli beslenme** denir*.*



EKMEK,TAHILLAR, PİRİNÇ, MAKARNA

ET, KÜMES HAYVANI, BALIK,KURUYEMİŞ

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

SEBZELER

MEYVELER

YAĞLAR VE ŞEKER

4- Bir günde en az tüketmemiz gereken

besin içeriği yağlar ve şekerlerdir.

3-Üçüncü olarak en çok et ve et ürünleri, süt ve süt ürünlerinde bulunan protein içeren besinler tüketmeliyiz.

2- İkinci olarak en çok tüketmemiz gereken besin içeriği sebze ve meyvelerde bolca bulunan vitaminlerdir.

1.Bir günde en çok tüketmemiz gereken besin içeriği ekmek, makarna, pilav, patates gibi karbonhidratlardır.

Obezite

Aşırı kilo almaya

Dengesiz ve aşırı beslenme, hareketsiz yaşam

sebep olur aşırı yağ birikmesi

sebep olur

Büyüme ve gelişmemiz yavaşlar ya da durur.

Vücudumuzda hastalıklarla mücadele eden bağışıklık sistemi zayıflar, sık hasta oluruz.

Vücudun çalışmasında aksamalar olur.

Zihinsel gelişimimiz ve fiziksel gücümüz azalır, çalışma verimimiz düşer, başarısız oluruz.

**​**

Varsa hastalığımız ağır geçer ve tedavi uzun sürer.

Besinlerin Tazeliği ve Doğallığı

Geçmişte besin maddelerinin uzun süre bozulmadan kalabilmeleri için **güneşte kurutma, konserve yapma ve tuzlayarak saklama** gibi yöntemler kullanılırdı.

Günümüzde ise bunun için teknolojinin gelişmesi ile birlikte **paketleme, dondurma ve katkı maddeleri ekleme** gibi yöntemler geliştirilmiştir.

Bu yöntemlerin kullanılması besin çeşitlerinin de artmasını sağlamıştır. Ancak katkı maddesi eklenmiş besinler, sağlığımız için zararlı olduğundan bu tür besinleri çok fazla tüketmememiz gerekir.

Alışverişte Besin Seçimi

Alışveriş yaparken seçtiğimiz besinlerin sağlığımızı olumsuz yönde etkilememesi için dikkat etmemiz gerekir.

Alışveriş sırasında;

• Paketlenmiş besinlerin; son kullanma tarihinin geçmemiş olmasına,

* Paketlerin üzerinde TSE logosu bulunmasına
* Paketlerin daha önce açılmamış olmasına,

• Dondurulmuş besinlerin belirli bir sıcaklığın altında tutuluyor olmasına,

• Sebze ve meyve gibi besinlerin taze ve doğal olmasına dikkat etmemiz gerekir.

UYARI Sağlığımızın olumsuz olarak etkilenmemesi için ayrıca; alışveriş yapacağımız yerin temiz ve güvenilir olmasına, açıkta satılan besinlerin satın alınmamasına, sebze ve meyve gibi besinlerin tüketilmeden önce iyice yıkanmış olmasına dikkat etmemiz gerekir.