SAĞLIKLI BESLENME

- Sağlığımız için dengeli ve düzenlenli beslenmeliyiz.
- Her besin grubundan yeterli miktarda tüketmeliyiz. Aynı tür besinleri çok tüketmekde hiç tüketmemek de sağlığımız için zararlıdır.
- Sağlıklı gelişmek ve büyümek için proteini bol besinleri , enerji almak için karbonhidratlı besinleri, vücudumuzun düzenli çalışması için vitamini ve minerali bol besinleri ve suyu tüketmeliyiz.
- Her gün düzenli olarak farklı meyve türlerini tüketmeliyiz.
- Güne zinde başlamak için bol çeşitli kahvaltı yapmalıyız.

Dengesiz beslenen kişiler

1.Sürekli hastalanırlar.

2.Hastalıkları uzun sürer.

3-Organlarında bozukluk başlar.

4.Halsiz ve güçsüz kalır.

5.Spor yapamaz, yürümekte ve hareket etmekte zorlanır.

6.Kasları zayıf kalır, ağır ve güç işleri yapamaz.

7.Ya şişman ya da zayıf olurlar.

8.Beyni düzenli çalışmaz, dikkati çabuk dağılır, derslerde başarısız olur, okuduğunu anlamaz.

Obezite: İnsanın ihtiyacı olan enerji veren besinlerin (yağ-şeker-tahıl) fazla alınması durumunda vücudumuz yağ birikmeye başlar. Yağ kolay erimez. Bu da vücudumuzun şişmanlamasına (obezite) neden olur.

- Abur cubur hazır yiyeceklerden uzak durmalıyız.
- Düzenli beslenmeliyiz. Acıkmadan yemek yememeliyiz.
- Spor yapmaya, koşu oyunlarına önem vermeliyiz.
- Sürekli oturmak, uzun süre televizyon seyretmek, uyumak, bilgisayar başında geçirmek de obeziteye neden olur.

İsraf: Bir ürünün gereğinden fazlasının gereksiz yere kullanılmasıdır.

Beslenirken israf etmekmek gerekir.

1.Tüketebileceğimiz ya da yiyebileceğimiz kadar besin almalıyız.

2.Yedikten sonra artan besinleri tekrar kullanmak için doğru saklamalıyız.

3-Artan besinleri başka bir yemek ya da yiyecekle değerlendirmeliyiz.

4.İhtiyacımız olmayan besinleri almamalıyız.

5.Mevsimi dışında yetişmiş ürünleri almamalıyız