

OBEZİTE Mİ - SAĞLIKLI YAŞAM MI?



PEKİ YA SEN HANGİ TARAFTASIN?



GÜÇLÜYÜM ÇÜNKÜ;
KENDİME
İYİ
BAKIYORUM.

DENGELİ BESLENMEK NEDİR? BİLMİYOR OLABİLİRSİN.

AMA ŞİMDİ ÖĞRENMENİN TAM ZAMANI NE DERSİN?



Sağlıklı Beslenmek İçin Dört Yapraklı Yoncayı Tanı!



DENGELİ BESLENME; İnsanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarda alıp vücutta kullanabilmesidir.

*Karın doyurmak, açlığı bastırmak, canının çektiği şeyleri yemek veya içmek değildir

*Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için, alınan enerji ile harcanan enerjinin dengede tutulması gerekmektedir.



OBEZİTE İSE; Günlük alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, harcanamayan enerji vücutta yağ olarak depolanmakta ve obezite oluşumuna neden olmaktadır.

Buna paralel olarak, günümüz teknolojisindeki gelişmeler, yaşamı kolaylaştırmakla birlikte, günlük hareketleri önemli ölçüde sınırlamıştır.

Anlaşılacağı üzere obezite; besinlerle alınan enerjinin (kalori) harcanan enerjiden fazla olması ve fazla enerjinin vücutta yağ olarak depolanması sonucu ortaya çıkan, yaşam kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olarak kabul edilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından da obezite, sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmıştır.



YETERLİ VE DENGELİ BESLENEN KİŞİLER

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.

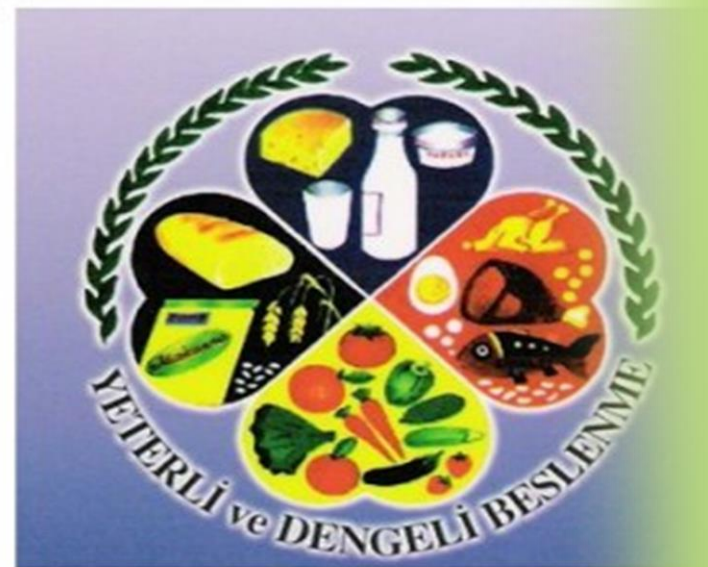
YETERSİZ VE DENGESİZ BESLENENLER İSE;

Hareketleri ağır ve isteksiz
Sağlıksız genel görünüşte (aşırı zayıf veya şişman)
Pürüzlü, kuru, sağlıksız cilt yapısına,
Şişman veya zayıf vücut yapısına,
Sıksık baş ağrısından şikayet eden
İştahsız, yorgun, isteksiz bir yapıya sahiptir.

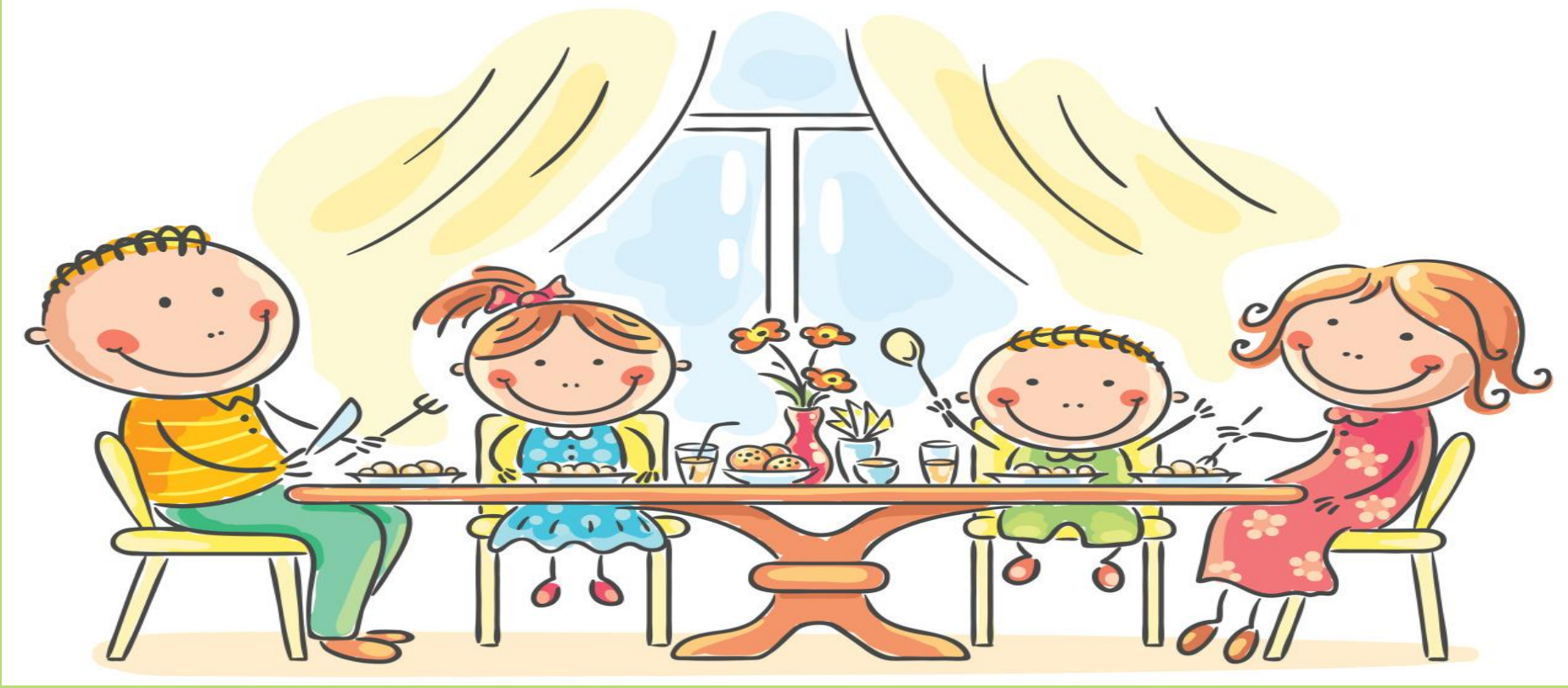
YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Vücutun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gereken dört temel besin grubu olan;

- **Süt Grubu**
- **Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller**
- **Sebze ve Meyveler**
- **Ekmek ve Tahıllar**



dan her gün sizin için gerekli olan miktarlarda alınması durumuna *Yeterli ve Dengeli Beslenme* denir.



**HEP BİRLİKTE SABAH-ÖĞLE-AKŞAM,
YEMEĞİMİ ONLARLA YERİM; ANNEM, KARDEŞLERİM VE BABAM,
BÖYLE MUTLUYUZ ÇÜNKÜ HEP BİZİMLE SAĞLIKLI YAŞAM!!!**

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN ÖNERİLER;

*GÜNDE 3 KEZ DİŞLERİMİ FIRÇALARIM.



*HAFTADA 2 YA DA 3 KEZ BANYO YAPAR, TEMİZLENİRİM.



*KAHVALTI- ÖĞLEN YEMEĞİ- AKŞAM YEMEĞİMİ
ATLAMAM, YEMEK ARALARINDA DA MEYVELER TÜKETİRİM.



*GÜNDE 2 BARDAK SÜT İÇERİM VE ÖĞÜN ARALARINDA TEMİZ
MEYVELER TÜKETİRİM.

*HER HAFTA GÜVENİLİR BİR YERDE SPOR YAPAR, EĞLENİRİM.



*TELEVİZYON VE BİLGİSAYAR KARŞISINDA DAHA AZ
VAKİT GEÇİRİRİM.



*ELLERİMİ, YEMEKLERDEN ÖNCE VE SONRA MUTLAKA YIKARIM.



SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞME İÇİN

Yeterli ve dengeli beslenin

Güne kahvaltı yaparak başlayın

Her gün en az iki bardak süt için

Spor yaparak kemiklerinizi güçlendirin

Sebze ve meyve tüketimini artırın

Öğün atlamayın

Sağlıklı Beslenerek Sağlıklı Büyüyoruz

