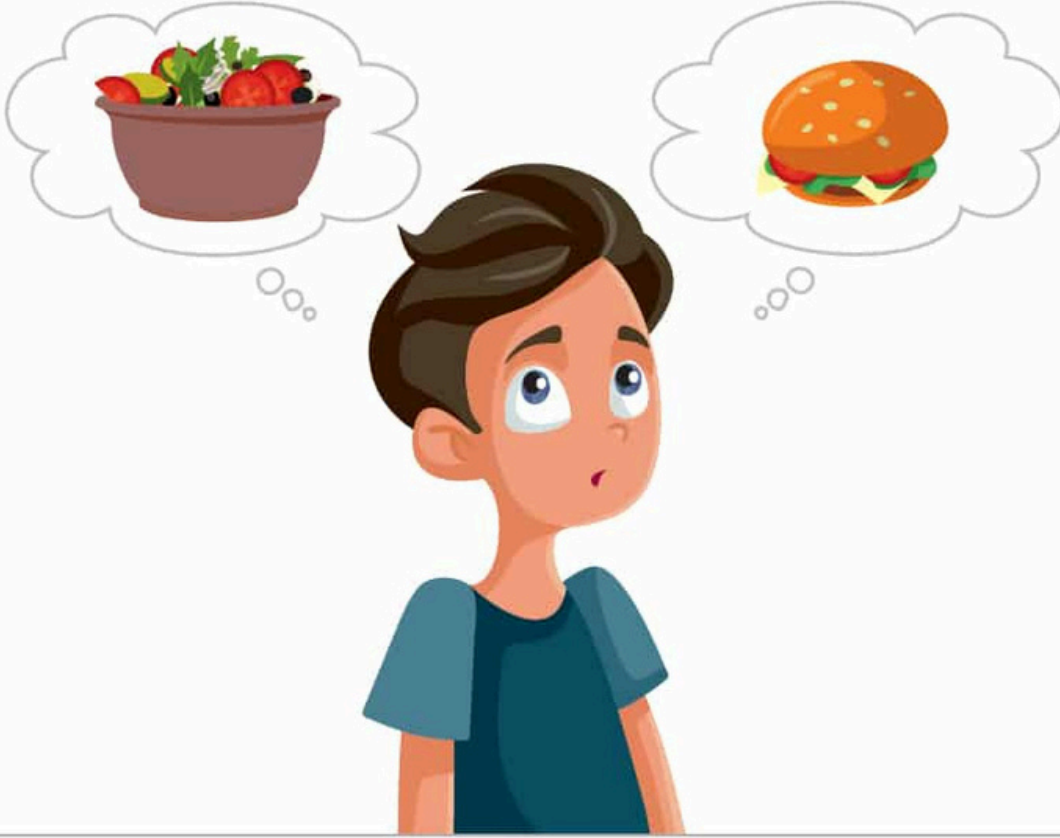


ERGENLİKTE BESLENME ÖNERİLERİ



- Kahvaltı etme alışkanlığını mutlaka kazanmalısınız.
- Asitli içecekler, meşrubat, hazır meyve sularından uzak durmalısınız.
- Su içme alışkanlığını kazanmalısınız.
- Şeker, şekerli yiyecek ve içecekler, cips, kızartma gibi yiyecekler, gazlı içecekler tüketmemeye özen göstermelisiniz.
- Süt, yoğurt, ayran, sütlü tatlılar, tam tahıllı ekmekle yapılan sandviç, meyve, taze sıkılmış meyve suyu, kuru meyve veya ceviz, fındık, badem gibi yağlı tohumları (kavrulmamış yağlı tohumlar, çiğ) tüketmeyi tercih etmelisiniz.
- Süt içmelisiniz. Süt içmiyorsanız, kalsiyumu peynir, yoğurt ya da diğer süt ürünlerinden almalısınız.
- Günlük tüketeceğiniz besinleri, 3 ana, 2 ara öğünde almalısınız.
- Uygun koşullarda muhafaza edilmeyen yiyecekler, çabuk bozulma riski taşıdığından, açıkta satılan besinleri satın almamalısınız.
- Vücudunuzun düzenli çalışması ve fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişiminize katkı sağlaması için günde 60 dakika fiziksel aktivite yapılmalıdır.

ERGENLİKTE BESLENME



Ergenlikte Olası Beslenme Sorunları Nelerdir?

Ergenlik dönemi birçok fiziksel değişimin yaşandığı, bu nedenle de beslenmenin en önemli olduğu dönemlerden biridir. Buna karşın, aynı zamanda en çok beslenme sorunu yaşanan dönemlerden de biridir.

Ergenlikte görülen en büyük sorun yanlış beslenme alışkanlıklarıdır.

Yanlış alışkanlıklar içerisinde; öğün atlamak, beslenme saatlerinin düzensizliği, ayaküstü sağlıksız ürünler tüketmek, şişmanlık korkusu nedeniyle büyüme ve gelişme için gerekli besin öğelerinin alınmaması sayılabilir.

Ayaküstü beslenme (fast food) veya abur-cubur beslenme alışkanlığı yapılan yaygın yanlışlardır.

Sağlıklı beslenmenin yanı sıra daha hareketli bir yaşam tarzının benimsenmesi, bedensel, bilişsel ve sosyal yönden gelişime önemli katkı sağlar.

SINAV DÖNEMİNDE BESLENME



Sınava girecek öğrencilerin sınav öncesinde ve sınav günü doğru beslenmeleri sınav performanslarına önemli derecede katkı sağlar.

- Çok yağlı ve tuzlu besinler yerine protein, karbonhidrat, yağ içeriği dengeli besinler tercih ediniz. Mümkünse sınav öncesi dışarda yemek yerine evde pişen yemekleri tercih ediniz.

- Başarının artırılması için tatlı, çikolata gibi şekerli besinlerin yüksek miktarda tüketiminden kaçınınız. Bu durum; dikkat dağınıklığı, konsantrasyon bozukluğu ve uyku hâline sebep olabilir. Bunun yerine kan şekerini hızla yükseltmeyen meyve, tam tahıllı ekmek, tam tahıl ürünleri, bulgur, yulaf gibi besinlerin tüketimi gerekmektedir.



SAĞLIKLI BESLENME PİRAMİDİ

- Ne zaman?
- Ne kadar?
- Nasıl?

- Hayat Boyu
- Yeterli ve Dengeli
- Beslenme Piramidine bakalım

Seyrek ve az miktarda tüketiniz.

Süt, yoğurt, peynir grubu;
günde 2-3 porsiyon

Et, yumurta, kuru baklagiller;
günde 2-3 porsiyon

Sebze grubu;
günde 3-4 porsiyon

Meyve grubu;
günde 2-3 porsiyon

Tahıl grubu;
ekmek, bulgur, pirinç,
makarna; günde
3-7 porsiyon

