



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME İÇİN BESİNLERİN SEÇİMİ

Vücudumuzun ihtiyacı olan enerji, protein, vitamin ve madenlerin kaynağı yiyecek ve içeceklerdir. Yiyecek ve içeceklerimiz ihtiva ettikleri besin öğelerinin tür ve miktarları yönünden farklıdır. Örneğin; yiyeceklerimizin bazıları enerji, bazıları protein, bazıları ise vitamin yönünden zengindirler. Yiyecekler vücudumuza sağladıkları yarar bakımından beş grupta incelenirler.

1. GRUP: Et, yumurta, tavuk, balık, kuru baklagiller, yağlı tohumlar.

Her türlü büyükbaş, küçükbaş hayvan, kümes hayvanları, balık, fasulye, nohut, börülce, mercimek, susam, fındık, fıstık ve yumurta bu gruba girer.

Bu grup yiyecekler protein, demir ve B vitamini yönünden zengindirler. Her gün bu yiyeceklerin birinden ya da birkaçının karışımından iki porsiyon yenilmelidir. (Bir adet yumurta, 3 adet ızgara köfte veya pizola, bir kepçe baklagil yemeği, bir orta boy balık, 1 kepçe et yemeği bir porsiyondur.)

2. GRUP: Süt ve türevleri

Süt, yoğurt, peynir, çökelek bu gruba girerler. Kalsiyum, protein, A, B vitaminleri yönünden zengindirler. Bu gruptan her gün bir kibrit kutusu kadar peynir ve bir bardak süt ya da yoğurt yenilmelidir.

3. GRUP: Sebze ve meyveler

Yeşil yapraklılar, turunçgiller, çilek, domates, şeftali, patates bu gruba girerler. A, B, C, E, K vitamini, demir ve kalsiyumdan zengindirler. Bu gruptaki yiyeceklerin bir kaçından günde çiğ ya da pişmiş olarak 3-4 porsiyon yenilmelidir. (Bir orta boy elma, portakal, şeftali, armut, bir kepçe sebze yemeği, 100 gr. üzüm, kiraz, 1-15 kepçe komposto içinde 4-5 adet meyve bir porsiyondur.)

4. GRUP: Tahıllar ve türevleri

Ekmek, pirinç ve bulgur pilavı ile tahıllardan yapılan börek, çörekler bu gruba girerler. Karbonhidrat ve B vitamini bakımından zengin olup, zayıf protein kaynağıdır. Gündüz çocuk için üç dilim ekmek ve 1/2-2 porsiyon makarna veya pilav yeterlidir. (1 kepçe makarna, pilav, 2 kesim orta boy tepsi böreği, 4-5 sigara böreği bir porsiyondur.)

5. GRUP: Yağlar ve tatlılar

Sıvı, katı bitkisel ve hayvansal yağlar (tereyağı, ayçiçeği, mısırözü, zeytinyağı vs.) ile şekerli maddeler (reçel, bal, pekmez, vs.) bu gruba girerler. Bu yiyecekler enerji sağlarlar. Özellikle tahin helva, demir ve protein yönünden; pekmez, demir yönünden zengindir. Bu gruptan günde 1-2 silme yemek kaşığı yağ ve yine aynı miktarda şekerli yiyecek alınması yeterlidir. Besin değeri yüksek olan tatlılar tercih edilmelidir.

Dördüncü ve beşinci gruptaki yiyeceklerin günlük miktarları aktivite arttıkça artırılmalıdır.

Sağlıklı beslenme için besinlerin seçiminde; bu beş grup yiyecekten yaş, cins, fizyolojik durum, sağlık durumu ve fiziki aktivite gözönüne alınarak belirli oranlarda alınmasına dikkat edilmelidir.

Ayrıca, her gruptaki yiyeceklerin imkanlarımıza uygun olanım seçerek mevsimine göre en ekonomik ve yeterli, dengeli bir plan çizilmelidir.