YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Sağlığın korunması, büyüme ve gelişmenin, sağlanabilmesi için gerekli olan enerji ile besin öğelerinin yaşa, cinsiyete, fiziksel aktivite ve özel duruma göre ihtiyaç kadar alınmasına yeterli ve dengeli beslenme denir. Yeterli ve dengeli beslenmede ekonomiklik, diyette çeşitlilik, kalite ve süreklilik olmalıdır. Her öğünde mutlaka dört besin grubundan alınmalıdır. (Et ve ürünleri, süt ve türevleri, sebze ve meyveler ve tahıllar.)

Yeterli ve dengeli beslenmenin temel ilkeleri
Beslenmede yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, özel durum (hamilelik, hastalıklar vb.) dikkate alınmalıdır.
Bireysel ihtiyacı karşılayacak miktar ve kalitede besin, bir gün boyunca öğünlere paylaştırılarak düzenli olarak tüketilmelidir.
Besinler beslenme ilkelerine uygun olarak hazırlanmalı, pişirilmeli ve saklanmalıdır.
Ekonomik, taze ve mümkün oldukça doğal besinler tercih edilmelidir.

© lezzetler.com tarif no:98837 • adı:Yeterli ve Dengeli Beslenme • gönderen:Saadet • indirme tarihi:22.05.2024 - 12:31