



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## 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, diyet çeşitliliği, 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.