

# SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ

## Sağlıklı Beslenme Nedir?

Beslenme, vücudun büyümesi, gelişmesi ve sağlıklı kalması için gerekli olan besinleri düzenli ve dengeli şekilde almasıdır. Sağlıklı beslenme ise karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineralleri dengeli bir şekilde tüketmektir.

## Sağlıklı Beslenmenin Önemi

- Ergenlik döneminde artan enerji ihtiyacını karşılar.
- Fiziksel ve bilişsel gelişimi destekler.
- Ruh sağlığı ve duygusal dengeyi korur.
- Obezite, diyabet ve diğer sağlık sorunlarını önler.

## Sağlıklı Besin Kaynakları

**Proteinler:** Kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, süt, baklagiller, badem, ceviz.

**Karbonhidratlar:** Tam tahıllar (arpa, yulaf, çavdar, pirinç), sebzeler, meyveler, baklagiller.

**Sağlıklı Yağlar:** Zeytinyağı, avokado, fındık yağı, ceviz yağı, badem yağı.

**Vitamin ve Mineraller:** Sebze ve meyvelerden alınan vitaminler bağışıklık sistemini güçlendirir. Kalsiyum kemik gelişimi için önemlidir, süt ve süt ürünleri tüketilmelidir.



## Ergenlik Döneminde Beslenme Nasıl Olmalı?

- Kız çocukları günlük 1800-2200 kalori, erkek çocukları 2200-2800 kalori almalıdır.
- Günlük besin tüketimi: %50 karbonhidrat, %30 yağ, %20 protein içermelidir.
- Demir eksikliğini önlemek için et, yumurta ve baklagiller tüketilmelidir.
- Günde en az 2 su bardağı süt veya yoğurt tüketilmelidir.
- Kahvaltı alışkanlığı kazanılmalı, öğünler düzenli olmalıdır.



# Ergenlikte Fiziksel Aktivitenin Önemi

## Fiziksel Aktivitenin Faydaları

- Kas ve kemik gelişimini destekler.
- Kalp ve damar sağlığını korur.
- Obezite riskini azaltır.
- Ruh sağlığını iyileştirir, stres ve kaygıyı azaltır.
- Sosyal becerileri geliştirir ve özgüveni artırır.

## Fiziksel Aktivite Yetersizliğinin Zararları

- Obezite ve diyabet riskini artırır.
- Kas ve kemik gelişimini olumsuz etkiler.
- Depresyon ve kaygıya yol açabilir.



## Fiziksel Aktivitenin Gelişiminde Ailenin Rolü

- Aile bireyleri çocuklarına rol model olmalıdır.
- Ailece spor yapmak teşvik edilmelidir.
- Çocuklara düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılmalıdır.
- Spor kulüplerine veya etkinliklere katılımlar desteklenmelidir.

## Sağlıklı Yaşam İçin 5 Altın Kural

- Dengeli beslenme
- Günlük egzersiz yapma
- Bol su tüketimi
- Şekerli içeceklerden ve fast-food'dan kaçınma
- Düzenli uyku alışkanlığı kazanma

