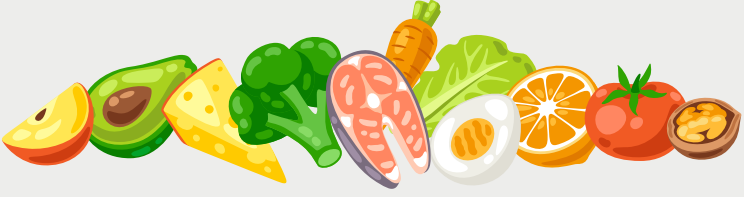


SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ



Sağlıklı Beslenme Temel İlkeleri

- Dengeli Beslenme: Tüm besin gruplarından uygun oranlarda tüketmek.
- Yeterli Beslenme: Vücudun ihtiyaç duyduğu miktarlarda besin alımı sağlamak.
- Çeşitlilik: Farklı gıda gruplarından zengin içerikler tüketmek.
- Sağlığa Zararlı Gıdalardan Kaçınma: İşlenmiş, yüksek şekerli ve asitli içecekler gibi besinlerden uzak durmak.

Ergenlik Döneminde Nasıl Beslenmek Gerekir?

- Gelişim Dönemi:
10-19 yaş arası ergenlikte büyüme hızlanır; doğru beslenme alışkanlıkları bu dönemde oluşur.
 - Enerji & Besin İhtiyacı:
Kız çocuklar: 1800-2200 kalori/gün
Erkek çocuklar: 2200-2800 kalori/gün
 - Demir (özellikle kızlarda) ve kalsiyum (her iki cinsiyet için) ön planda tutulmalı.
 - Makro Dağılım: Günlük enerjinin yaklaşık %20'si protein, %30'u yağ ve %50'si karbonhidratlardan alınmalıdır.



- Kahvaltı:
 - Büyüme ve gelişim için en önemli öğündür.
 - Peynir, yumurta, süt gibi protein kaynakları; taze sebze, meyve ve kaliteli yağlar (zeytin, ceviz) içermelidir.
 - Alternatif olarak tost, süt-müsli-meyve-kuru yemiş kombinasyonları tercih edilebilir.
- Öğün Düzeni:
 - Öğünler planlanarak düzenli tüketilmeli, atlanmamalıdır.
 - Ailece birlikte yemek masasında oturmak, sağlıklı beslenme alışkanlığını pekiştirir.

Ergenlikte Fiziksel Aktivitenin Önemi ve Ailenin Rolü



Aile Olarak Destek Olun

- **Aktif Yaşam Tarzı:** Ailece yürüyüş, bisiklet sürme, koşu gibi aktiviteler düzenleyin.
- **Fırsatlar ve Erişim Sağlama:** Spor ekipmanları ve aktivitelerle ergenlerin spora erişimini kolaylaştırın.
- **Pozitif Geri Bildirim ve Hedef Belirleme:** Çocukların spor aktivitelerindeki başarılarını kutlayın ve onların kendi hedeflerini belirlemelerine yardımcı olun.

Fiziksel Aktivitenin Faydaları



- Enerji harcamasını artırır, kas ve iskelet sistemini güçlendirir.
- Kalp-damar sağlığını destekler ve obezite riskini azaltır.
- Düzenli spor yapmak, yaşam kalitesini artırır.

