

## Dengeli Beslenme

Her besin çeşidinin vücudumuzda farklı bir görevi vardır. Bu nedenle tüm besin çeşitlerinden vücudumuzun ihtiyaç duyduğu kadar tüketmemiz gerekir. Yaşamımızı sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek için, tüm besinlerden vücudumuzun ihtiyaç duyduğu miktarlarda tüketerek beslenmeye **dengeli beslenme** ya da **diyet** denir.

- Yeterli ve dengeli beslenmek için günlük beslenmemizde;
- vücudumuzun enerji ihtiyacının karşılanmasını sağlayan ekmek, pirinç ve makarna,
- su, vitamin ve mineral bakımından zengin olan sebze ve meyveler,
- kalsiyum bakımından zengin olan süt, yoğurt ve peynir ürünleri,
- büyüme ve gelişmeyi sağlayan et, yumurta, bakliyatlar ve bazı kuruyemişlerle,
- yağlar, tatlılar ve şekerler gibi farklı besin çeşitlerine yer vermemiz gerekir.



Günlük beslenmemizde en çok tüketmemiz gereken besin çeşitleri; ekmek, pirinç, makarna, sebze ve meyvelerdir. En az tüketmemiz gereken besin çeşitleri ise yağlar ve tatlılardır.

Son yıllarda değişen beslenme alışkanlıklarıyla ilişkili olarak dengesiz ve aşırı beslenme, **obezite (şişmanlık)** olarak adlandırılan sağlık sorununa neden olmaktadır. Obezite, Dünya Sağlık Örgütü tarafından, sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmaktadır. Dengesiz ve aşırı beslenmenin yanı sıra, fiziksel hareketlerin yetersizliği ve kalıtsal yatkınlık da obeziteye neden olan önemli etkenlerdendir.

Besinlerin tüketilmeden çöpe atılarak atığa dönüşmesine **besin israfı** denir. Besin israfını önlemek için;

Planlı alışveriş yapılmalı ve kısa sürede tüketebilecek kadar besin satın alınmalıdır.

En çok israfı yapılan besinlerden biri ekmektir. İhtiyaçtan fazla ekmek alınmamalı; bayatlamış ekmekler tost yapılmalı ya da fırında kızartılarak değerlendirilmelidir.

Tüketilemeyen besinleri daha sonra da değerlendirebilmek için uygun saklama yöntemleri kullanılmalıdır.

Tüketim fazlası olan meyve ve sebzelerden reçel, turşu ya da salça yapılmalıdır.