

C. DENGELİ VE SAĞLIKLI BESLENME:

Dengeli Beslenme: Vücudumuzun ihtiyacı olan her besinden yeterli miktarda ve uygun zamanda tüketmeye denir.

Sağlıklı bir yaşam için dikkat etmemiz gereken noktalar:

* Her meyve ve sebze mevsiminde tüketilmelidir. Mevsiminde tüketilen meyve ve sebzelerin vitamini daha yüksektir.

* Paketlenmiş ürünler yerine doğal ürünler tüketmemiz gerekir.

Örnek: Paketlenmiş meyve suları yerine doğal meyvelerin özleriyle yaptığımız meyve suları daha sağlıklıdır.

* Tarımsal ilaç kalıntılarını arındırmak için meyve ve sebzeleri bolca yıkamalıyız.

* Taze olan besinleri tüketmemiz sağlığımız için önemlidir. Çünkü taze besinlerin besin değeri yüksektir.

Besinlerin tazeliğinin korunması için almamız gereken bazı önlemler:

* Besinleri dondurmak tazeliği korumak için güzel bir yöntemdir. Dondurulan besinleri aniden çözdürememiz gerekir aniden çözülen besinler çok çabuk bozulur.

Not: Dondurulmuş besin çözdürüldükten sonra tekrar dondurulmamalıdır.

* Bazı katkı maddeleri de besinlerin tazeliğini korur.

Örnek: Turşuya katılan limon, sirke ve tuz.

Not: Her ne kadar katkı maddeleri besinleri korusa da taze besinleri tüketmek her zaman önceliğimiz olmalıdır.

* Besinleri alırken üzerinde yer alan **TSE** damgasına ve **son kullanma tarihine** bakmamız gerekir.

* Dengeli ve 3 öğün beslenmeliyiz.

Besin İsrafı: Üretilen gıdaların ölçüsüzce kullanılması ve tüketilmeden çöpe gitmesi olarak tanımlanabilir.

Besin israfını önlemek için ne yapmalıyız?

* Tabağımıza yiyeceğimiz kadar besin almalı porsiyonlarımızı küçük tutmalıyız.

* Artan besinleri farklı şekillerde tüketebiliriz.

* Son kullanma tarihi yakın olan besinleri önce tüketmeliyiz.

Obezite (şişmanlık): Vücuttaki yağ miktarının sağlığı bozacak şekilde aşırı artması olarak tanımlanır.