

- DYT. SAADET KURT



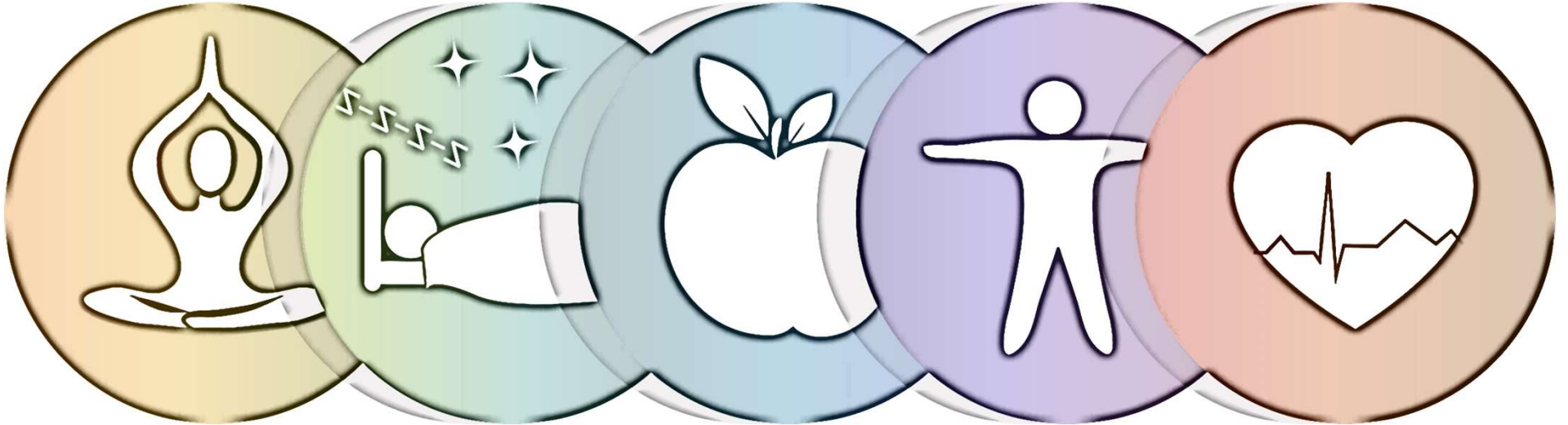


Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

**Eat healthy**

**Be active**

**Live healthy**



- The importance of healthy nutrition
- Nutrients
- Current and practical recommendations in healthy nutrition
- The importance of sports in our life



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

**nutrition;** is the use of nutrients in the body to sustaining life, grow and develop, maintain health and be productive

## ADEQUATED AND BALANCED NUTRITIONS

It is the intake of each of the energy and nutrients necessary for the growth, renewal and functioning of the body in sufficient quantities and their proper use in the body.



Healthy nutritions=

• **ADEQUATED AND  
BALANCED NUTRITIONS**



• Nutrition is essential in all life processes from infancy, childhood, adolescence and adulthood to old age for the maintenance of life, growth and development, productivity, health and well-being.



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# What is a nutrient, what are the nutrients?

- Nutrients are the building blocks of food
- Our body composition is made up of nutrients
- In order for the organs to work regularly and for the healthy continuation of daily work,

→ each of the nutrients must be taken every day

- The nutrients are as follows;

-carbohydrates

-proteins

-Oils

-Vitamins

-Minerals

-water



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# CARBOHYDRATES

- It is the most abundant nutrient in foods
- Provides most of the energy the body spends
- Daily excess carbohydrates are converted into fat and stored.

Simple carbohydrates or simple sugars are sugar/tea sugar

It is useful to stay away from simple carbohydrates and not to consume them.



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# FATS

- It is the most energy-giving nutrient
- It is absorbed by breaking down into fatty acids in the digestive system.

They are divided into two as liquid and solid fats.

- Some is used for energy
- Some of it is used as a fat reservoir for the body.
- Others are used in the production of some hormones and cholesterol, which are effective in the regular functioning of the body.
- They take part in the absorption and transport of some vitamins!





# PROTEİNS

- Most of the cells are made of proteins
- Since cells are constantly changing and regenerating, the amount of protein stored in the body is very low.

*The source for the formation of body proteins is the proteins found in foods!*

- Proteins are broken down into the amino acids that make up their building blocks in the digestive system
- **It is necessary for growth and development and for the production of cells in tissues and organs**
- **It is necessary for the defense system that protects the body against diseases**



# Vitaminler

## In the body;

- They are involved in energy metabolism
- Blood production
- Immune system
- Bone formation
- Prevention of body cell damage
- Normal functioning of cells and reduction of the effects of some harmful substances (antioxidants).

- **Vitamins are divided into two;**
- **1- Fat-soluble vitamins**  
Vitamins A, D, E, K
- **2- Water soluble vitamins**  
Group B vitamins  
and vitamin C

# Mineraller

- They are located in various organs of the body
- They have important functions in body work

**Minerals such as calcium, phosphorus, magnesium are found in the skeleton and tooth structure**

- **Minerals such as iron and cobalt play a role in blood production**
- **Zinc is important for the immune system**



# WATER

Our fluid requirement;

- The water we drink
- Water in food and beverages
- We supply from the metabolic water released while energy is obtained from food

The water we take into our bodies;

- Excreted in urine, sweat, stool
- We lose some of it by inhalation.
- In hot weather and during excessive physical activity, our water loss increases due to sweating.



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# Food Groups

- 1. Milk and dairy products group
- 2. Meat and meat products, chicken, fish, eggs, dried legumes and oilseeds group
- 3. Vegetables group
- 4. Fruits group
- 5. Bread and grains group



# 1. Süt ve ürünleri grubu

- Süt
- Yoğurt
- Peynirler
  - beyaz peynir, kaşar peynir gibi
- Ayran
- Kefir
- Sütlü tatlılar
  - sütlaç, dondurma gibi



- *Protein*
- *Kalsiyum*
- *Fosfor*
- *Çinko*
- *B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ve niasin olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır*



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
**BÜYÜYEN TÜRKİYE**

## 2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu

- Et
- Tavuk
- Balık
- Yumurta
- Kurubaklagiller
  - mercimek, fasulye, nohut gibi
- Yağlı tohumlar
  - ceviz, fındık, badem gibi



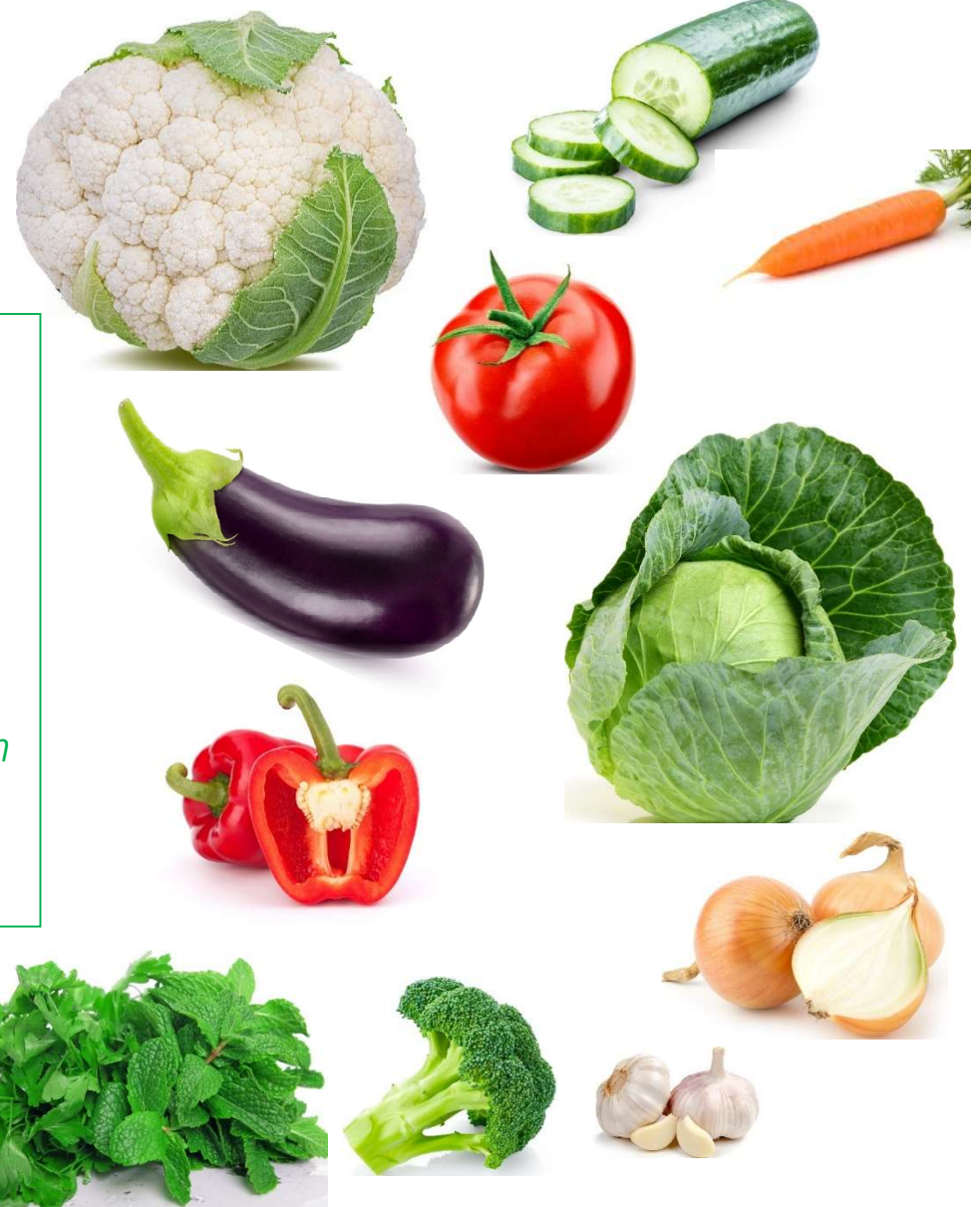
- Protein
- Demir
- Çinko
- Fosfor
- Magnezyum gibi mineraller ile
- B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ve A vitamini kaynağıdır
  - B<sub>12</sub> vitamini ise sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur



# 3. Sebzeler grubu

Tüm sebzeler 😊

- *Bileşimlerinin önemli bir kısmı sudur*
- *Mineraller ve vitaminler bakımından zengindir*
  - *özellikle folat (folik asit)*
  - *A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten*
  - *E, C, B<sub>2</sub> vitamini*
  - *kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum*
- *Posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir*

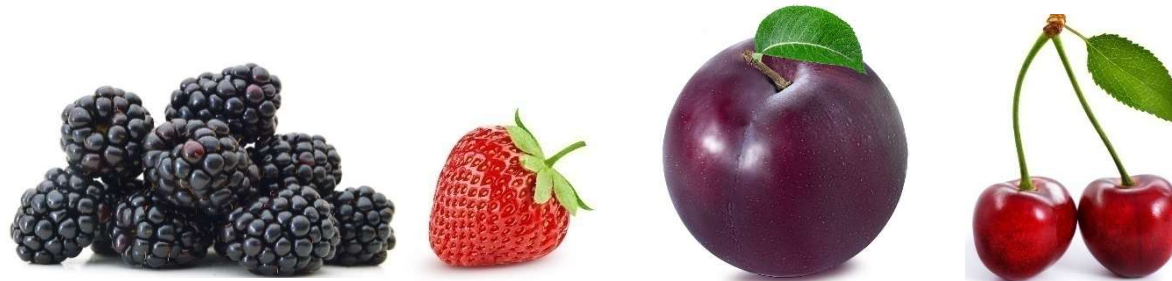
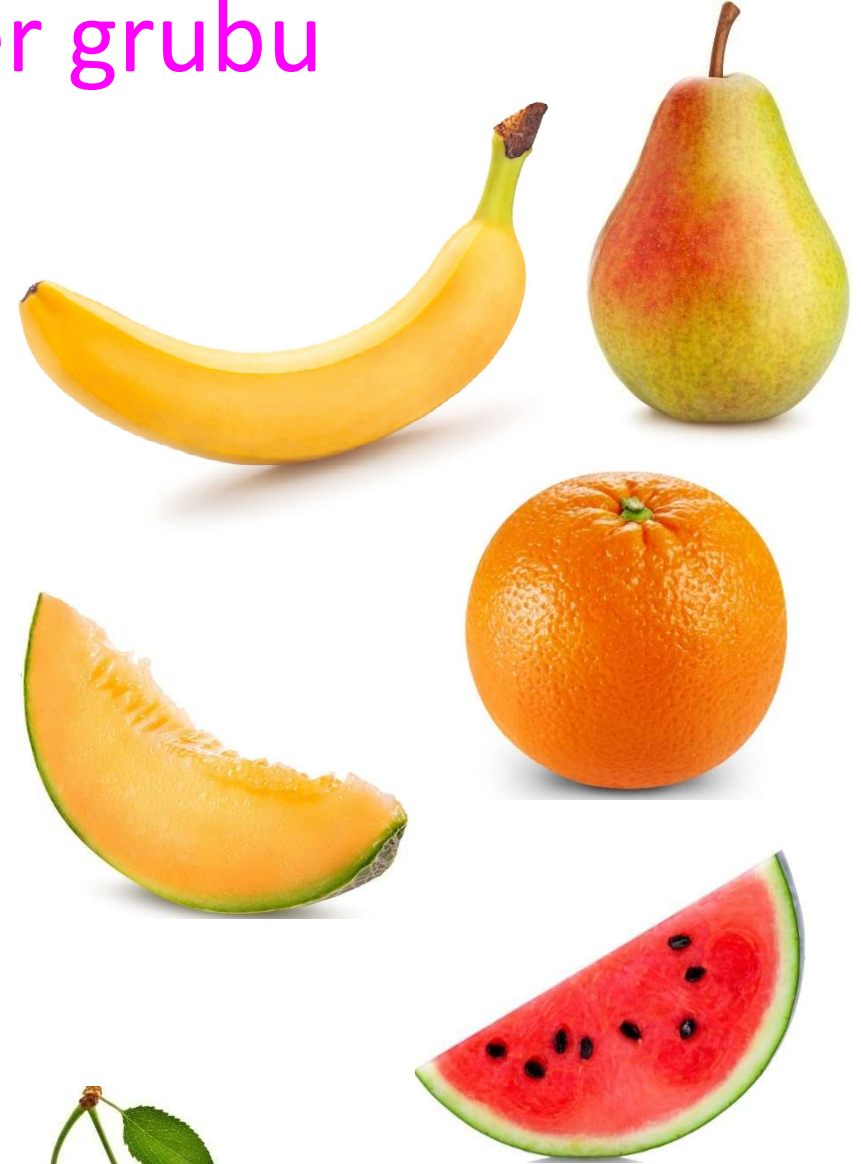


## 4. Meyveler grubu

Tüm meyveler



- Bileşimlerinin önemli bir kısmı sudur
- Mineraller ve vitaminler bakımından zengindir
  - özellikle folat (folik asit)
  - A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten
  - E, C, B<sub>2</sub> vitamini
  - kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum
- Posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

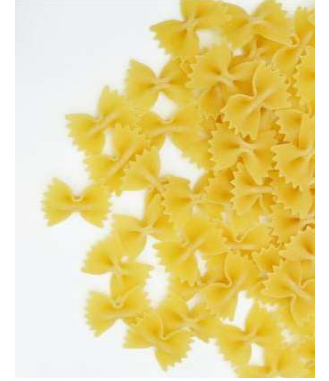


# 5. Ekmek ve tahıllar grubu

- Ekmekler
- Tahıllar
  - Bulgur, pirinç, yulaf, arpa vb.
  - Makarna, erişte, kuskus vb.
  - Kahvaltılık tahıllar



- *Karbonhidrat*
- *Posa (lif)*
- *E, B grubu vitaminler (B12 dışındakiler) zengindir*
- *Özellikler B1 vitamini için iyi kaynaktır*
- *Tam tahıllar rafine tahıllardan daha fazla diyet posası, vitamin ve mineral sağlar.*



1-Öğün sıklığı ve öğün düzenine dikkat edilmelidir 2-Öğünlerde besin çeşitliliği sağlanmalıdır 3-Yağ tüketimine dikkat edilmelidir 4-Şeker tüketimi azaltılmalıdır 5-Diyet posası (lif) alımı arttırılmalıdır 6-Gün içinde çeşitli taze sebze ve meyveler tüketilmelidir 7-Günlük tuz alımı azaltılmalıdır 8-Günlük sıvı alımı arttırılmalıdır 9-Gıdalar güvenli ve hijyenik bir şekilde hazırlanmalıdır 10-HAREKET ARTTIRILMALIDIR 1-Öğün sıklığı ve öğün düzenine dikkat edilmelidir 2-Öğünlerde besin çeşitliliği sağlanmalıdır 3-Yağ tüketimine dikkat edilmelidir 4-Şeker tüketimi azaltılmalıdır 5-Diyet posası (lif) alımı arttırılmalıdır 6-Gün içinde çeşitli taze sebze ve meyveler tüketilmelidir 7-Günlük tuz alımı azaltılmalıdır 8-Günlük sıvı alımı arttırılmalıdır 9-Gıdalar güvenli ve hijyenik bir şekilde hazırlanmalıdır 10-HAREKET ARTTIRILMALIDIR 1-Öğün sıklığı ve öğün düzenine dikkat edilmelidir 2-Öğünlerde besin çeşitliliği sağlanmalıdır 3-Yağ tüketimine dikkat edilmelidir 4-Şeker tüketimi azaltılmalıdır 5-Diyet posası (lif) alımı arttırılmalıdır 6-Gün içinde çeşitli taze sebze ve meyveler tüketilmelidir 7-Günlük tuz alımı azaltılmalıdır 8-Günlük sıvı alımı arttırılmalıdır 9-Gıdalar güvenli ve hijyenik bir şekilde hazırlanmalıdır 10-HAREKET ARTTIRILMALIDIR 1-Öğün sıklığı ve öğün düzenine dikkat edilmelidir 2-Öğünlerde besin çeşitliliği sağlanmalıdır 3-Yağ tüketimine dikkat edilmelidir 4-Şeker tüketimi azaltılmalıdır 5-Diyet posası (lif) alımı arttırılmalıdır 6-Gün içinde çeşitli taze sebze ve meyveler tüketilmelidir 7-Günlük tuz alımı azaltılmalıdır 8-Günlük sıvı alımı arttırılmalıdır 9-Gıdalar güvenli ve hijyenik bir şekilde hazırlanmalıdır 10-HAREKET ARTTIRILMALIDIR

# Current and Practical Suggestions

# 1

- The energy we need to get to start the day is important.
- A breakfast that is not too late can be considered a priority of healthy eating.



# HEALTHY SNACKS



1 apple  
1 cup of milk



1 handful of  
hazelnuts

4 dried apricots  
1 cup of yogurt (without cream)



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

2

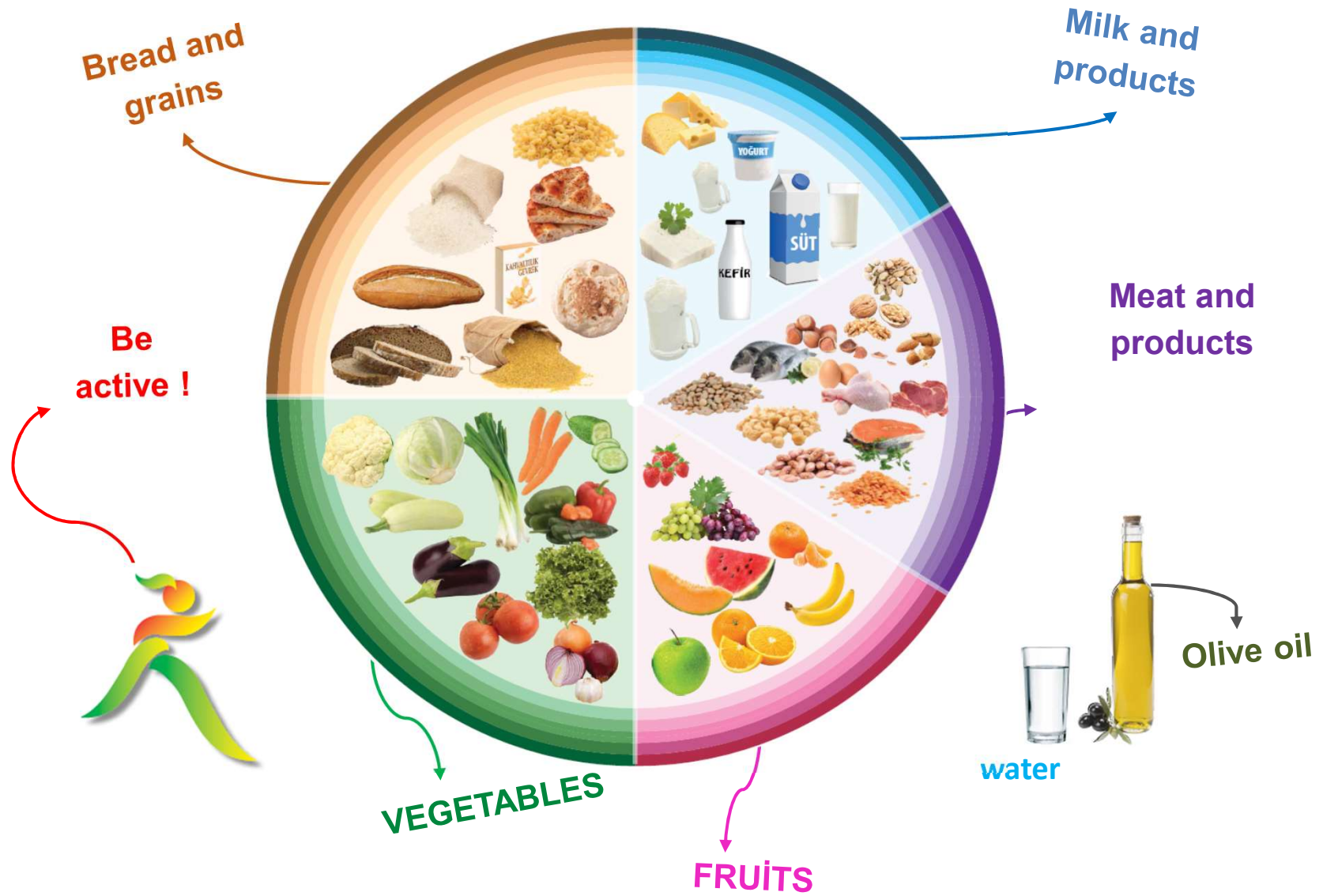
**Not only the diversity of 5 basic food groups, but also the variety of foods in the same group must be ensured!**



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

- If you have consumed red meat at one meal, you can choose chicken, fish, eggs or dried legumes at other meals.
- Red meat is richer in iron than chicken and its fish. The total fat and saturated fat content of chicken and fish meat is less. Dried legumes are a source of vegetable protein with iron content such as red meat.





# 3

- Daily nutrition should include **vegetable oils** instead of solid fats
- Meals should be prepared **without using too much fat**
- It is also recommended **not to add fat to meat dishes**
- Meats to be used in meals should be thoroughly **cleaned from visible fat** and care should be taken to consume lean meat
- It is recommended to consume greens and salads without oil/**low in oil**
- It is recommended to consume milk and yogurts **without cream**
- At least 2-3 servings (300-500 g) à fish should be consumed per week





# 4

- Sugar-free or low-sugar foods can be preferred
- Refined sugars such as powdered sugar, desserts and sugary drinks may not be consumed/consumption may be reduced.



## 5 • Dietary pulp (fiber) intake should be increased

In this way, the risk of diabetes, cardiovascular diseases, obesity and cancer can be reduced and constipation can be prevented.

In order to increase fiber intake;

- **Instead of white bread** a breads such as whole wheat, whole grain, multi-grain breads may be preferred
- Vegetables and fruits, fruits and vegetables can be **consumed with the peel**
- Dried legumes can be consumed 2-3 times a week a we can consume dried legumes by adding them to salads, adding them to yogurt, or eating them.
- At each main meal vegetables-greens can be consumed
- Instead of rice a pulp foods such as bulgur, coarsely ground wheat can be preferred



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# Yetişkin bir bireyin alması gereken diyet posası miktarı günlük 25 gramdır

<b>BAZI SEBZE VE MEYVELERİN 1 STANDART PORSİYONUNUN POSA (LİF) MİKTARLARI</b>		
<i>Meyve / Sebze</i>	<i>1 Standart Porsiyon Miktarı (g)</i>	<i>İçerdiği Posa Miktarı (g)</i>
Elma, Portakal, Çilek, İncir	150	3
Armut	150	4
Kavun, Kiraz,	150	2
Taze Sıkılmış Portakal Suyu	125	0
Kivi	150	6
Çarliston Biber, Kırmızı Biber, Havuç	150	5
Domates	150	1
Roka, Marul, Kivırcık, Ispanak, Tere	75	1-2
Turp	150	4
Kereviz	150	6
(Pişmiş) Yeşil Fasulye, Ispanak, Pazı	150	5



6

**Various fresh vegetables and fruits should be consumed during the day**

*With antioxidants the risk of development of diseases can be reduced, body resistance can be increased*



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

- if green leaves are selected from the vegetable group at one meal, yellow-red colored vegetables should be selected at the next meal
- While green leafy vegetables such as spinach, lettuce, broccoli are rich in folic acid and carrot is rich in vitamin A, cauliflower, green pepper, cabbage, tomato are rich in vitamin C...



There should be at least 2-3 servings of vegetables



2-3 servings of fruits



in at least 5-6 servings of vegetables and fruits to be consumed daily.



7



- Daily salt intake should be reduced.
- Our daily salt consumption, including the salt that our nutrients naturally contain*  
***should not exceed the 1 heaping teaspoon (5 grams)***



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# 8

## Günlük sıvı alımı arttırılmalıdır

Günde en az 2-2,5 lt sıvı = 10-12 bardak sıvının 8-10 bardağını “SU” olarak tüketilmesine özen gösterilmelidir



Sıvı alımını arttırmak için;

- Öğünlerde ve/veya öğün aralarında → su içilebilir
- Kolalı, gazlı içecekler ve hazır meyve suları yerine → su, taze sıkılmış meyve suyu, süt, kefir, ayran, doğal mineralli maden suyu (sade) vb. tüketimi tercih edilebilir
- Dışarı çıkarken → yanına su alınabilir
- Öğünlerde sıcak/soğuk çorbalar hazırlanabilir



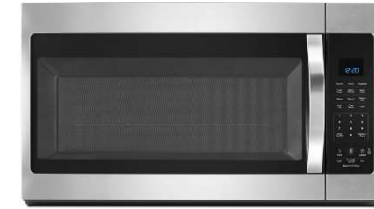
Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE



# 8

- While the food is being cooked healthy methods should be preferred.

- Boiling
- grilling
- Oven baking
- microwave and steam cooking.



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# 9

*Our daily physical activity should be increased in order to gain and maintain health.*

Sports with a moderate tempo will be an appropriate exercise for improving health.

A gait rhythm that will not prevent you from speaking to the person next to you but does not allow you to sing can be determined as a moderate tempo.

**It should be done at least 3 days a week, ideally 5-7 days a week on a regular basis**



- Do not exercise on an empty stomach
  - A light snack (*about 150-200 kcal:1 cup milk or buttermilk, 1 fruit* ) can be consumed up to half an hour before exercise
- It is not appropriate to consume a main meal just before exercise
  - The main meal à should have been consumed 3-4 hours before the exercise.
- When exercising, fluid loss is high
  - At least 1 tea glass of water should be consumed every 15 minutes.
  - It is necessary to consume more liquids in very hot and humid weather.
  - The fact that the color of the urine is very light yellow is an indication that a sufficient amount of fluid is taken.





HER GÜN 10 bin ADIM

Özel araç yerine toplu taşıtları tercih edin



HER GÜN 10 bin ADIM

Spor için zaman ayıramıyor musunuz?

Gün içindeki zorunlu hareketleri egzersize dönüştürebilirsiniz



HER GÜN 10 bin ADIM

Asansör yerine merdivenleri kullanın



HER GÜN 10 bin ADIM

Alışverişlerinizi hızlıca yürüyerek yapın



HER GÜN 10 bin ADIM

Gidilecek yere varmadan birkaç durak önce otobüsten inin ve tempolu yürüyün



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE



**Consume whole grain**

**Be active**



**Consume a vegetables**



**Consume milk and product**

**Consume a variety of proteins**



**Water!!!**

**Consume fruit instead of fruit juice**

MEYVELER	SEBZELER	EKMEK ve TAHIL GRUBU	ET-TAVUK-BALIK- YUMURTA- KURUBAKLAGİL YAĞLI TOHUMLAR	SÜT, YOĞURT, PEYNİR
<ul style="list-style-type: none"> <li>Meyve suları yerine meyvenin kendisi tercih edin</li> <li>Meyveleri mümkünse kabuklarını soymadan tüketin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Çeşitli renk ve türlerde sebze tüketin</li> <li>Öğünlerinizde mutlaka; <ul style="list-style-type: none"> <li>salata, söğüş gibi çiğ sebze ve</li> <li>zeytinyağı ile pişirilmiş sebze tüketin</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beyaz ekmek yerine tam tahıl unundan yapılmış ekmekleri tercih edin</li> <li>Pirinç pilavı yerine bulgur pilavını tercih edin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Her gün 1 haşlanmış yumurta tüketin <b>(Sağlık sorunuz yoksa!)</b></li> <li>Haftada 2 kez balık tüketin</li> <li>Et tüketirken yağsız olmasına özen gösterin</li> <li>Piştirme yöntemi olarak kızartma yerine haşlama, ızgara ya da fırında pişirmeyi tercih edin</li> <li>Et tüketemediğiniz günlerde kurubaklagil tüketmeye çalışın</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Öğünlerinizde süt ve yoğurttan vazgeçmeyin</li> <li>Peynir seçerken; <ul style="list-style-type: none"> <li>az yağlı ve</li> <li>az tuzlu olanları tercih edin</li> </ul> </li> </ul>

### 2000 kalorilik enerji düzeyine göre önerilen;

2½ porsiyon	3 porsiyon	4½ porsiyon	2½ porsiyon	3 porsiyon
<p><b>1 porsiyonu;</b> 1 orta boy elma/portakal 4 büyük boy kayısı 3-4 adet kuru erik</p>	<p><b>1 porsiyonu;</b> 1 kupa koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, pazı /pişmiş) 1 kupa domates, havuç Yarım orta boy patates</p>	<p><b>1 porsiyonu;</b> 2 ince dilim ekmek (50 g) 4-5 yemek kaşığı bulgur pilavı (90 g) 1 küçük kase çorba (180 ml)</p>	<p><b>1 porsiyonu;</b> 3-4 ızgara köfte (80 g) 2 küçük boy yumurta (100 g) 8-10 yemek kaşığı nohut (130 g) 28-30 adet (30 g) fındık</p>	<p><b>1 porsiyonu;</b> 1 kupa (240 ml) süt 1 kupa (200 ml) yoğurt 2 kibrit kutusu (60 g) beyaz peynir</p>



Günde 8-10 su bardağı  
SU tüketin



Haftada en az 150 dakika orta şiddetli egzersiz veya  
haftada 75 dakika şiddetli egzersiz yapın

# KRONİK HASTALIKLAR!!!!!!

- Kronik hastalıklar, bulaşıcı olmayan hastalıklar içerisinde dir
  - Kardiyovasküler hastalıklar (kalp krizi ve inme), kanserler, kronik solunum yolu hastalıkları (astım gibi) ve diyabet (şeker hastalığı)
- BOH'lar yüzünden her yıl **40 milyon** insan hayatını kaybetmektedir
- Risk faktörleri;

## DÜZELTİLEBİLİR DAVRANIŞSAL RİSK FAKTÖRLERİ

- Tütün kullanımı
- Fiziksel hareketsizlik
- Sağlıksız beslenme
- Alkol kullanımı

## METABOLİK RİSK FAKTÖRLERİ

- Yüksek kan basıncı
- Fazla kiloluluk / obezite
- Hiperglisemi (kan şekerinin yüksek olması)
- Hiperlipidemi (kan yağ seviyelerinin yüksek olması)



## Obezite (şışmanlık) nedir?

**Obezite** → Vücutta sağlığı bozacak ölçüde anormal ve aşırı yağ birikmesidir



## Obezite nasıl belirlenir?

- Yaygın olarak **Beden Kütle İndeksi (BKİ)** kullanılır

***BKİ:** Bireyin vücut ağırlığının(kg) boy uzunluğunun (m cinsinden) karesine bölünmesi ile ( $BKİ=kg/m^2$ ) elde edilen değer*



$$BKİ(kg/m^2)= \frac{\text{Vücut ağırlığı (kg)}}{(\text{Boy uzunluğu (m)})^2}$$





# BKİ nasıl sınıflandırılır?

## Yetişkin Bireylerde BKİ Değerlendirmesi

Sınıflandırma	BKİ (kg/m <sup>2</sup> )
Zayıf (düşük ağırlıklı)	< 18.50
Normal	18.50 – 24.99
Hafif şişman, fazla kilolu, toplu	25.00 – 29.99
Obez	≥ 30.00

Sağlık Bakanlığı'nın internet sitesinden BKİ hesaplanması ve sonuç yorumlaması için:

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar/beslenmehareket-yetiskin-beden-kitle-indeksi.html>



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# Obezitenin nedenleri

- Yaş
- Cinsiyet
- Genetik yatkınlık
- Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- Yetersiz fiziksel aktivite
- Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
- Sigara ve alkol kullanma
- Eğitim düzeyi
- Sosyokültürel durum
- Gelir durumu
- Psikolojik problemler
- Kullanılan bazı ilaçlar (antidepresanlar vb.)
- Hormonal ve metabolik etmenler
- Doğum sayısı ve doğumlar arası süre



# Obezitenin neden olduđu sağlık problemleri

- Tip II diyabet
- İnsülin direnci
- Hipertansiyon
- Koroner arter hastalığı
- Hiperlipidemi
- Karaciđer yağlanması
- Metabolik sendrom
- Astım
- Solunum güçlüğü
- Uyku apnesi
- Osteoartrit
- Felç
- Kas iskelet sistemi hastalıkları
- Menstruasyon düzensizlikleri
- Gebelik komplikasyonları
- Ameliyat risklerinin artması
- Bazı kanser türleri
  - Yumurtalık, meme, kolon, prostat vb.
- Safra kesesi hastalıkları
- Hormon bozuklukları
- Psikolojik problemler
  - Gece yeme sendromu
  - Blumia nervoza
  - Anoreksia nervoza
  - Tıkanırcasına yeme vb.
- Toplumsal uyumsuzluk



*OBEZİTEDEN KORUNMADA*

*BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE  
DAVRANIŞLARINDA YAPILACAK  
DEĞİŞİKLİKLER*

*BÜYÜK ÖNEM TAŞIMAKTADIR*



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE



Beslenme ile ilgili konularda  
dođru bilgi edinmek ve tıbbi beslenme tedavisi almak için;  
Aile Hekiminiz aracılığı ile  
İlçe Sağlık M¼d¼rl¼kleri/Toplum Sağlığı Merkezleri ve  
Sağlıklı Hayat Merkezlerinde verilen  
«Beslenme / Obezite Danışmanlığı»  
hizmetinden yararlanabilirsiniz



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE



Materyali Hazırlayanlar  
(Soyadına göre alfabetik sıra ile)

Prof. Dr. Berrin AKMAN

Dyt. H. Berna KARAKAŞ

Öğr. Gör. Dr. Asiye UĞRAŞ DİKMEN

Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN