

BESİN GRUPLARI

1) SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

2) ET, YUMURTA
KURUBAKLAGİL

4) TAHILLAR

3) SEBZE VE
MEYVELER

YETERLİ ve DENGELİ BESLENME



Besin Grupları

Doğada çok çeşitli besinler bulunmakta ve her besinin besin ögesi bileşimi farklılık göstermektedir. Besin öğelerini tek bir besinle vücudumuza almamız imkansızdır. Besin öğelerinin dengeli ve yeterli bir biçimde vücudumuza almamız açısından besin öğeleri benzer özellik taşıyan besinler 5 gruba ayrılmıştır;

1- Süt ve Sütten Yapılan Besinler

2- Et, Tavuk, Balık, Sakatat, Yumurta, Kurubaklagiller, Yağlı Tohumlar

3- Taze Sebze ve Meyveler

4- Tahıllar ve Tahıldan Yapılan Yiyecekler

5- Yağlar, Şekerler ve Lezzet Vericiler



1 – Süt ve Sütten Yapılan Besinler

Bu grup kalsiyum ve fosfor için en iyi kaynaktır. Süt, yoğurt, ayran, peynir, süttozu, dondurma ve süt ve yoğurttan yapılan diğer besinler bu grupta yer alır.

Bu gruptaki besinlerin bir veya birkaçından günde 1-2 porsiyon tüketilmelidir.

A vitamini, B vitaminleri ve mineraller bakımından zengin, demir ve C vitamini yönünden yetersizdir.



1 – Süt ve Sütten Yapılan Besinler

Süt ve sütten yapılan besinlerin 1 porsiyon ortalama ölçüsü:

Süt – Yoğurt	: 1 orta boy su bardağı
Ayran	: 2 orta boy su bardağı
Peynir, Çökelek	: 2 kibrit kutusu büyüklüğünde
Muhallebi, Sütlaç	: 2 küçük kase veya 1 büyük kase



2- Et, Tavuk, Balık, Sakatat, Yumurta, Kurubaklagiller, Yağlı Tohumlar

Bu gruptaki besinler protein, B vitaminleri ve demir bakımından zengindir. Aynı zamanda vücuda enerji sağlarlar. Bu grupta bitkisel kaynaklı olanlar aynı zamanda karbonhidrat bakımından da zengindir.

herhangi birinden veya bir kaçından günde 2 porsiyon yenilmelidir. Bu grup besinler genellikle öğle ve akşam yemeklerinde tüketilmektedir. Sabah kahvaltısında yaygın olarak tüketilen yumurtadan 1 tane yenmesi bu grup besinlerden yarım porsiyon tüketilmesi anlamına gelir. Geri kalan 1.5 porsiyon öğle ve akşam yemeklerinde alınabilir.



2- Et, Tavuk, Balık, Sakatat, Yumurta, Kurubaklagiller, Yağlı Tohumlar

Et, yumurta, kurubaklagillerin ortalama 1 porsiyon ölçüsü:

Et, balık : Kemiksiz 90 gr., kemiksiz 180 gr.

Köfte : 60 -70 gr.

Etli Yemeklerde;

Kemiksiz et : 30 -40 gr.

Pirzola : 3 - 4 parça

Köfte : 3 - 4 parça

Kuşbaşı : 4 - 5 parça

Yumurta : 2 adet

Kurubaklagil yemeği : 1 tabak

Kurubaklagil çorbası : 2 çorba kasesi

Etli sebze yemeği : 1 tabak



3- Taze Sebze ve Meyveler

Günlük C vitamini gereksinmemizi bu gruptaki besinlerden karşılarız. Yeşil, sarı, turuncu sebze ve meyveler aynı zamanda A vitamini yönünden zengindir. Bu gruptaki besinlerden günde 3 - 5 porsiyon alınmalıdır. Her gün alınan sebze ve meyvenin en az bir porsiyonu çiğ tüketilmelidir. Çiğ olarak alınan sebze veya meyve salata yapılarak veya tek başına meyve olarak tüketilebilir.



3- Taze Sebze ve Meyveler

Taze sebze ve meyvelerin ortalama 1 porsiyon ölçüsü:

- Orta boy 90 -100 gr. gelen sebze ve meyve bir porsiyondur. Şeftali, armut, elma, domates, portakal gibi meyvelerin 2 küçük boyu bir porsiyondur.
- Bir tabak, 1,5-2 kepçe sebze yemeği bir porsiyondur.
- Bir tabak salata bir porsiyondur.
- Çilek, kiraz, dut gibi meyvelerin 1 su bardağı 1 porsiyondur.
- Kavun, karpuz gibi dilimlenen meyvelerin 2-3 dilimi bir porsiyondur.
- Bir orta boy patates, bir küçük kabak bir porsiyondur.



4- Tahıllar ve Tahıllardan Yapılan Besinler

Buğday, pirinç, arpa, mısır, yulaf gibi besinler ve bunlardan yapılan ekmek, bulgur, makarna ve b rek tahıl grubunu oluşturmaktadır. Bu grup temel enerji kaynağımızdır.

Bu grupta A ve C vitamini bulunmaz. Protein bulunsa da kalitesi d řuktur.

Yetiřkin bir insanın  g nlerde 1 - 2 orta dilim ekmek alması yeterlidir.

Bu gruptaki besinlerden g nl k alınması gereken miktar bireyin çalışma durumuna yani enerji harcama durumuna g re değişmektedir. Bir  g nde 2-3 porsiyon veya daha fazla bu gruptaki besinlerden t ketebilirler.



4- Tahıllar ve Tahıllardan Yapılan Besinler

Tahıl ve tahıldan yapılan besinlerin ortalama bir porsiyon miktarları:

- Ekmek: Bir orta incelikteki dilim bir porsiyondur.
- Pilav, makarna: 4-5 yemek kaşığı veya 2 servis kaşığı bir porsiyondur.
- Tepsi böreği: 10 cm² büyüklüğünde bir dilim bir porsiyondur.
- Sigara böreği: 4-5 tanesi bir porsiyondur.
- İrmik helvası: 3-4 silme kaşık bir porsiyondur.
- Lokma: 5-6 tanesi bir porsiyondur.
- Bisküvi: 4-5 adeti bir porsiyondur.



5- Yağlar, Şekerler ve Lezzet Vericiler

Bu grupta bal, reçel, pekmez, marmelat, şekerler ve yağlar bulunmaktadır. Şeker ve şeker oranı yüksek olan besinler vücudumuza enerji sağlarlar. Fazla tüketimi dengesiz beslenmeye sebep olur.

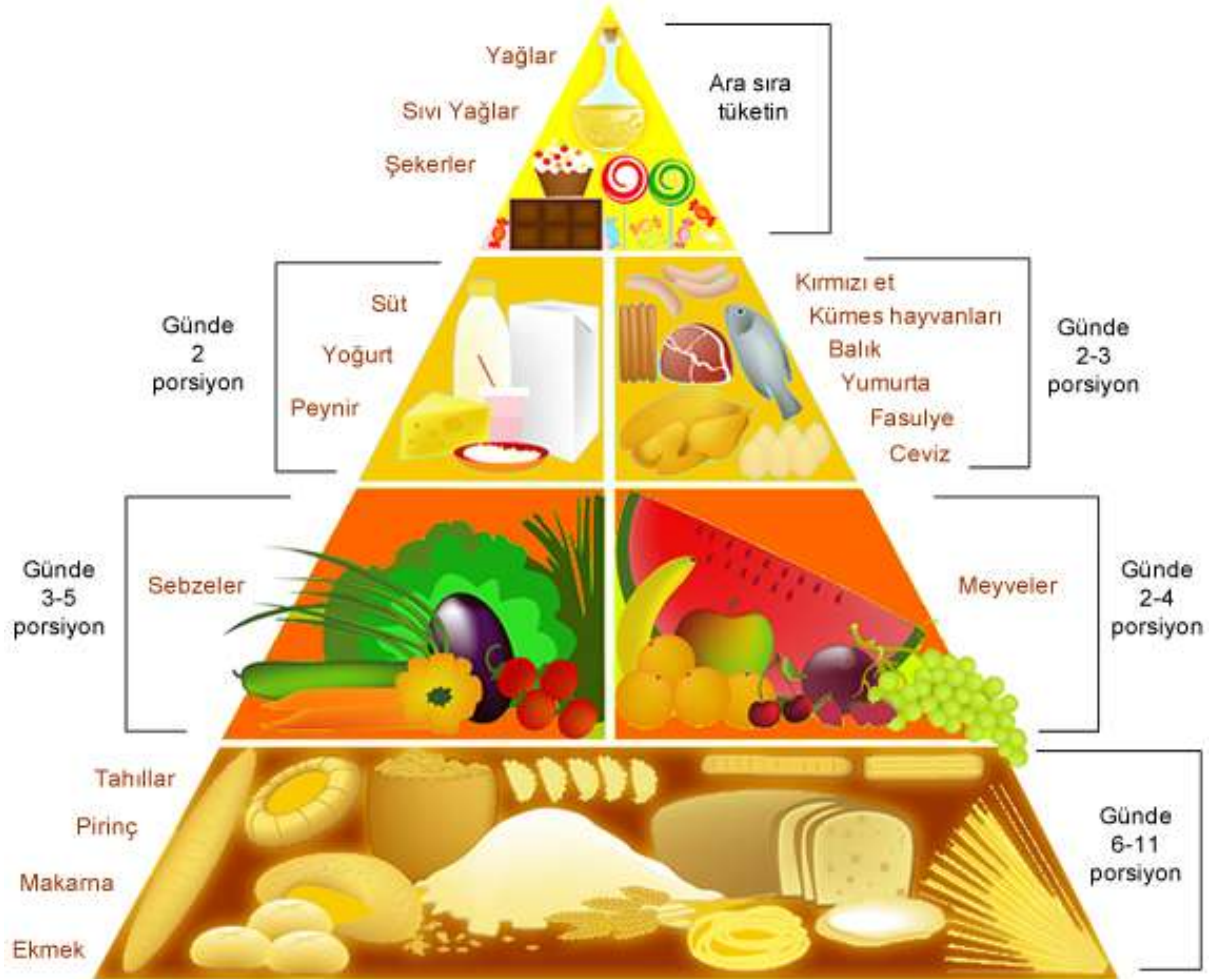
Kilo almak isteyen bireylerin diyetlerinde bu gruptaki besinler arttırılır. Şişman kimselerin zayıflamaları için yağ, şeker ve tatlılar diyetle azaltılmalıdır.

Günlük besinlerle aldığımız yağların yarısı besinlerimizin bileşiminde bulunmaktadır. Bir yetişkinin günlük alması gereken yağ miktarı 20-30 gramdır. Bu yağın yarısı bitkisel sıvı yağ olmalıdır.



Besin Pramidi

Günlük alınması gereken besin gruplarının porsiyon miktarlarına göre oluşan dağılımı çoktan aza doğru sıralanarak pramit oluşturulmuştur.



Besinlerin Kullanımı ve Muhafazasında Püf Noktalar

- Et ve et ürünleri ile süt ve süt ürünleri buzdolabında 0-4 derecede muhafaza edilmelidir.
- Pişmiş besinler hemen tüketilmelidir. Daha sonra tüketilecekse buzdolabında saklanmalı ve bir defada tüketilecek kadar ısıtılmalıdır.
- Besinleri yıkarken deterjan, sabun gibi temizlik maddeleri kullanılmamalıdır.
- Besinlerin iyi pişirilmiş olmasında dikkat edilmeli, dış yüzeyi kadar içinin de pişmiş olmasına dikkat edilmelidir.
- Sebze ve meyveler doğranmadan önce bol su ile yıkanmalıdır.
- Yumurtalar yıkanmadan buzdolabına konulmalı, kullanmadan önce mutlaka yıkanmalıdır.
- Uygun saklama koşullarında saklanmaması sonucu küflenmiş besinleri tümü atılmalı, küfsüz kısımlar kullanılmamalıdır.

Besinlerin Kullanımı ve Muhafazasında Püf Noktalar

- Meyveler tüketilirken, soyulduktan, kesildikten veya suyu sıkıldıktan sonra bir an önce tüketilmelidir.
- Patatesler karanlık, serin, kuru ve hava akımı olan ortamlarda saklanmalıdır.
- Dondurulmuş besinler oda sıcaklığında değil, +4 derecede buzdolabında veya mikrodalga fırında çözündürülmelidir.
- Ambalajlı besinleri alırken üzerinde yazılı olan bilgiler kontrol edilmeli, kullanım süresi geçmiş ürünler satın alınmamalıdır.
- Alınan dondurulmuş besinler hemen tüketilmeyecekse dondurucuda saklanmalıdır.
- Herhangi bir yeri ezilmiş veya şişmiş olan konserve ürünler satın alınmamalıdır.
- Vakumlu halde satılan ürünlerin vakumlarının bozulmamış olmasına dikkat edilmelidir.