

BAZI BESİNLERİN 1 PORSİYON MİKTARLARI

Besin adı	Ölçü	Miktar (g)
Süt,yoğurt	1 büyük su bardağı	200
Peynir	2 kibrit kutusu	50-60
Zeytin	5 adet	15
Köfte	3 adet	60-90
Kuşbası et	3-4 küçük parça	30
Tavuk,balık	3-4 köfte kadar	90-100
Yumurta	2 adet	100
Ekmek	1 ince dilim	25
Çorba	1 kase	-
Pirinç veya bulgur pilavı	1 küçük kase	120-150
Kurubaklagil yemeği	1 küçük kase	100-120
Patates	1 orta boy	100
Elma	1 orta boy	100
Portakal	1 küçük boy	100
Muz	1/2 orta boy	60
Çilek	10-15 adet	100
Armut	1 orta boy	100
Domates	1 küçük boy	100
Marul,kıvrıcık	8-10 yaprak	100
Salatalık	1 küçük boy	100
Taze fasulye, bamya (pişmiş)	1 küçük kase	120-150
Havuç	1 orta boy	100
Bezelye (pişmiş)	1 küçük kase	120-150



YETERLİ ve DENGELİ BESLENMEDE BESİN GRUPLARI VE ÖNEMİ

Beslenme: Büyüme ve gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli miktarda vücuda alınmasıdır.

Beslenme karın doyurmak değil, organların en üst düzeyde çalışmasını sağlayacak enerji, protein, vitamin ve minerallerin herbirini gereken miktarlarda düzenli öğünlerde almaktır. Enerji ve besin öğelerinin kaynağı besinlerdir. Besinler içerdikleri besin öğelerinin türleri ve miktarları yönünden farklılık gösterir. Beslenmemiz için gerekli karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineraller vücuda besinlerle sağlanır.

Bu nedenle besinler besleyici değerleri yönünden 4 grup altında toplanmaktadır. Aynı grup içinde yer alan besinler, birbiri yerine geçebilmektedir. Günde üç öğün yemek yenildiğinde ve her öğünde her gruptan besin bulunduğu zaman yeterli ve dengeli beslenme sağlanır.



T.C. Sağlık Bakanlığı
Ulusal Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



T.C. Sağlık Bakanlığı
Sağlık Projesi
Genel Koordinatörlüğü



Hacettepe Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
Bölümü

1 GRUP: SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Protein
Kalsiyum, fosfor
⁽¹⁾
B₂ riboflavin ve B₁₂ grubu vitaminleri içerir.



Önemi:

- *Büyüme ve gelişme, *Dokuların onarımı,
- *Kemik gelişimi ve sağlığı, *Diş gelişimi ve sağlığı,
- *Sinir ve kasların düzenli çalışması
- *Hastalıklara karşı direnç.

Tüketilmesi Önerilen Miktar (Günlük)

Yetişkin: 2 Porsiyon

Çocuk, genç, gebe, emzikli, menopoz sonrası kadın: 3-4 Porsiyon

2 GRUP: ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL

Protein
Demir, çinko, fosfor, magnezyum,
B₆, B₁₂, A vitamini, niyasin, tiamin⁽²⁾ içerir.
Posa (Kurubaklagillerden)

Önemi

- *Büyüme, gelişme, *Hücrelerin yenilenmesi ve doku onarımı,
- *Kan yapımı, *Sinir, Sindirim sistemi ve deri sağlığı,
- *Hastalıklara karşı direnç.

Tüketilmesi Önerilen Miktar (Günlük)

Yetişkin, genç, çocuk: 2 Porsiyon

Gebe, emzikli : 3 Porsiyon



3. GRUP: TAZE SEBZE ve MEYVELER

C Vitamini
Karoten (A Vitamini öncüsü)
Folik Asit, B₂ vitamini (riboflavin), Demir,
magnezyum, Posa⁽¹⁾ içerir.

Önemi

- *Büyüme ve gelişme
- *Hücre yenilenmesi, doku onarımı,
- *Kan yapımı,
- *Diş ve dişeti sağlığı,
- *Deri ve göz sağlığı,
- *Hastalıklara karşı direnç.

Tüketilmesi Önerilen Miktar (Günlük)

5-7 Porsiyon

Sebze 3-4 Porsiyon

Meyve 2-3 Porsiyon



4. GRUP: TAHILLAR ve TAHIL ÜRÜNLERİ

Temel enerji kaynağıdır
B₁ vitamini (tiamin) niyasin
ve protein içerir.

Önemi

- *Vücudun temel enerji kaynağıdır,
 - *Sinir, Sindirim Sistemi ve Deri Sağlığı,
 - *Hastalıklara karşı direnç
- Tüketilmesi önerilen Miktar (Günlük)
4-6 Porsiyon



NOT: (1) Riboflavin, B₂ Vitamini

NOT: (1) Posa: Yıveceklerin vücut tarafından kullanılmayan kısımlarıdır