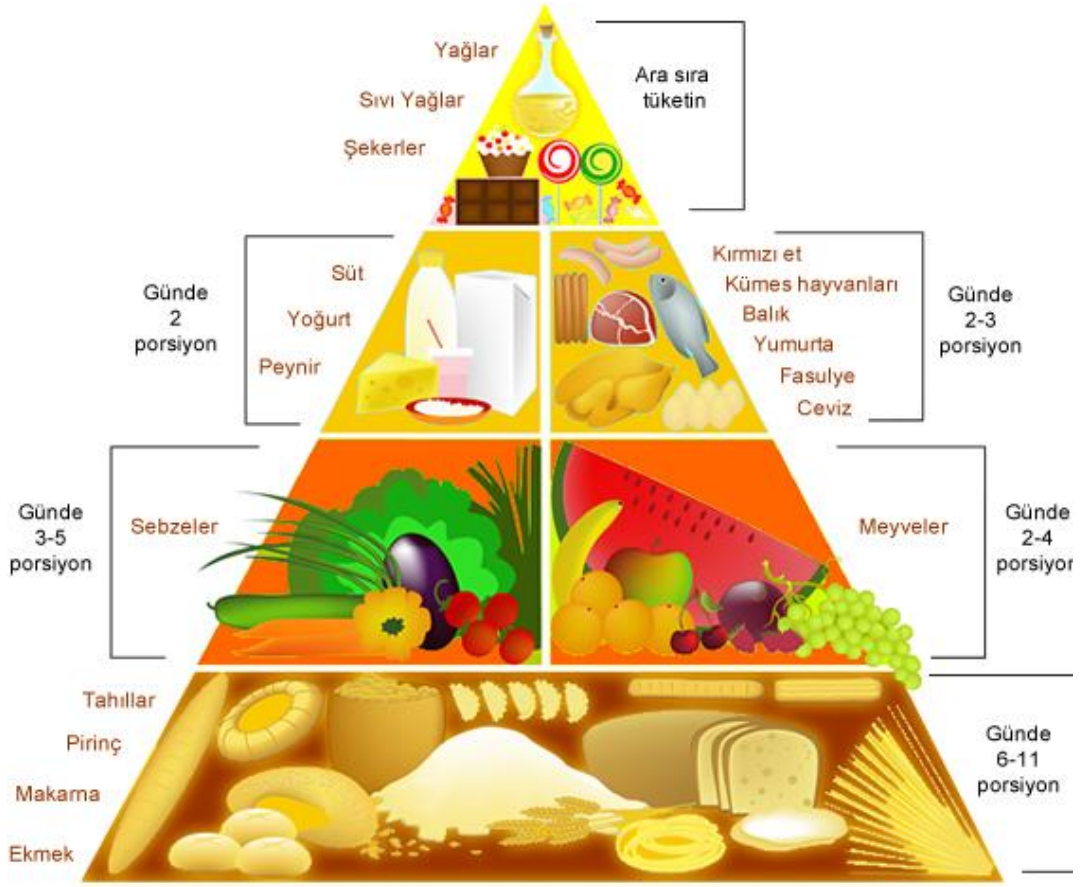


### Besin Piramidine Göre Nasıl Beslenmeliyiz?

Besin piramidi, sağlıklı beslenmeyi piramit şeklinde gösterir ve besin gruplarının ideal tüketim miktarları hakkında fikir verir.



#### Tahıl Grubu

Besin piramidinde en altta bulunan besin grubu tahıl grubudur. Et grubuna oranla daha az protein içeren tahıl grubu, ağırlıklı olarak karbonhidrat bakımından zengin besinlerden oluşur.

#### Sebze ve Meyve Grubu

Her tür sebze ve meyvenin altında toplandığı bu grup, besin piramidinin ikinci sırasında yer alır. Sebze ve meyve tüketimi, her besin grubunda olduğu gibi kişiye göre değişiklik gösterir. Sebze ve meyve grubu; karbonhidrat, protein, vitamin ve mineral bakımından zengindir.

#### Et ve Süt Ürünleri Grubu

Besin piramidinin üçüncü sırasında yer alan et ve süt ürünleri grubu, proteince zengin gıdalardan oluşur. Et ürünleri protein, demir, çinko ve B vitaminlerini bolca bulundururken, süt ürünleri de protein, kalsiyum, A ve bazı B grubu vitaminleri kaynağıdır. Et ve süt ürünleri grubundaki besinler kas gelişimi ve güçlenmesinde önemli rol oynadığından, büyüme çağındaki çocuklar, hamile ve emziren kadınlar ve yaşlılar bu besinleri daha fazla tüketmelidir.

#### Yağ ve Şeker Grubu

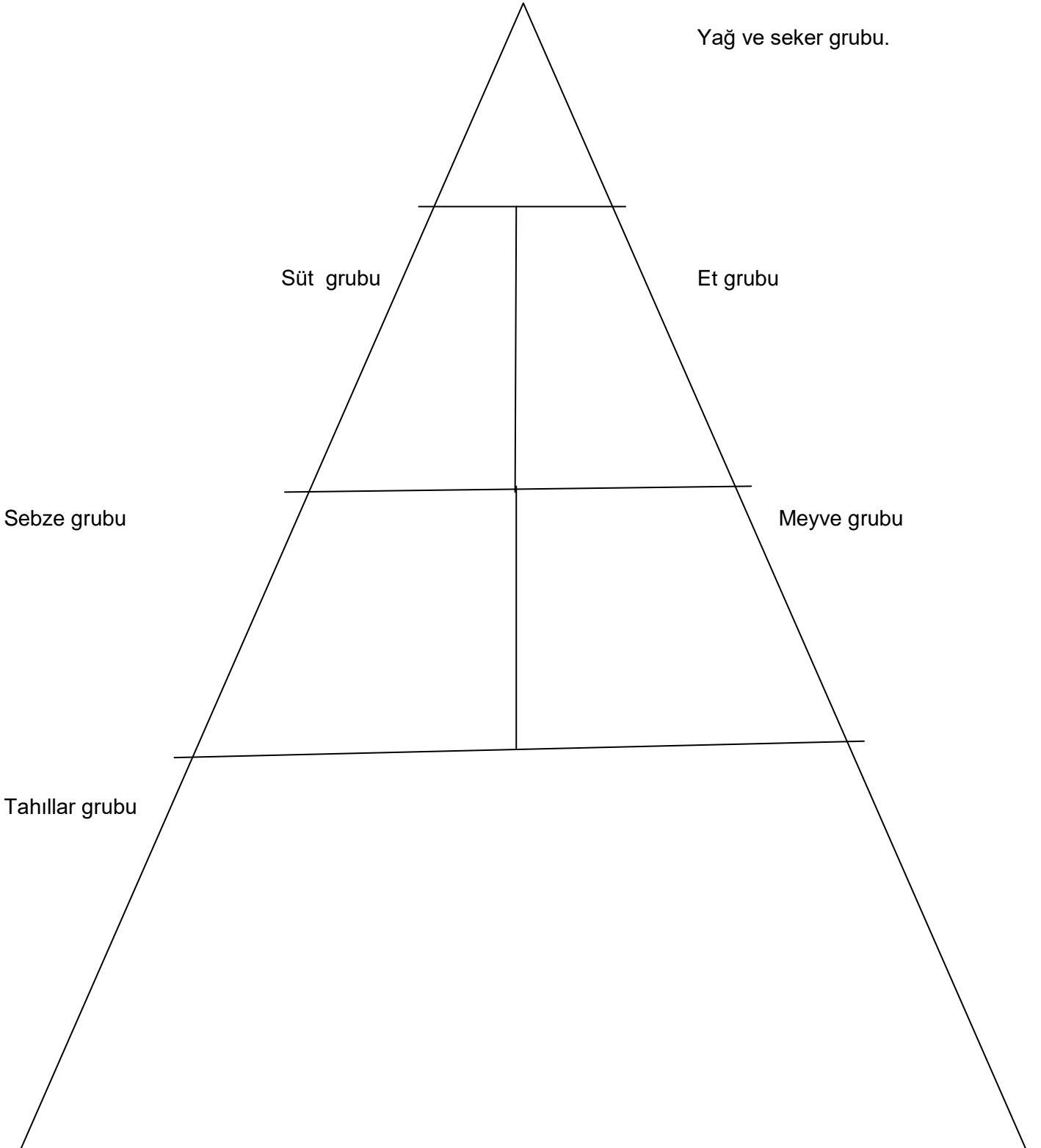
Besin piramidinin en üstünde yer alan yağ ve şeker grubu, en az tüketmemiz gereken besinlerden oluşmaktadır. Yağ ve şeker grubundaki besinler önemli bir besin kaynağı olmanın yanında hem düşük besin içerir hem de aşırı tüketimi pek çok hastalığa neden olmaktadır.

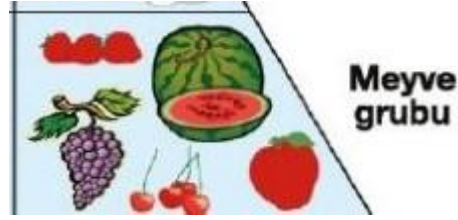
Yukarıdaki metni okuyarak günlük yaşamda tükettiğimiz besinler hakkında bilgi edininiz.

Aşağıdaki resimleri keserek besin piramidini örneğe göre düzenleyiniz.

Resimlerini karşlarına besinlerin isimlerini yazınız.

Sağlıklı beslenmek için neler yapmalıyız aşağıdaki soruları aile bireyleriyle cevaplayınız?





## Sorular

- Besin piramidinde hangi gıdalar vardı?
- Sağlıklı beslenmek için hangi gıdaları tüketmeliyiz?
- Hangi gıdalar sağlıksızdır?
- Sağlıksız gıdaları sürekli tüketirsek ilerde nasıl bir problemle karşılaşırız?
- Sağlığımıza dikkat etmezsek neler olur?
- Sağlığımızı korumak için neler yapmalıyız?