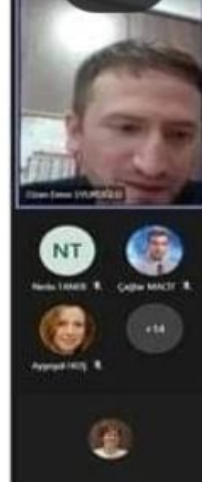


Adölesan Dönemde Beslenme Neden Önemlidir?



- Gelişim sürecinin önemli bir dönemi
- Fiziksel, psikolojik, fizyolojik ve sosyal yönden önemli değişiklikler yaşıyor
- Artış
 - Büyüme hızı (hızlanmış kas, iskelet, endokrin gelişim) ↑
 - Bazı besin öğeleri gereksinmesi ↑

Dr. İsmail YILMAZ

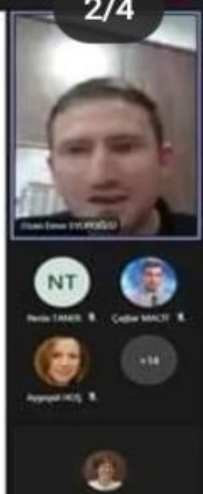


Ergenlik döneminde sık görülen beslenme ile ilişkili sağlık sorunları

- Demir eksikliği ve osteoporozu neden olan kalsiyum yetersizliği
- Anoreksia nervosa gibi yeme bozuklukları
- Malnütrisyon
- Hiperlipidemi
- Hormonal düzensizlikler
- Akne



2/4



3/4

Gereksinimler artar...

Vitaminler

- Enerji gereksinimi:
 - CHO'lardan enerji oluşumu için tiamin, riboflavin, nisain ↑
- Doku sentezi:
 - B6 vitamini, folik asit, B12 vitamini ↑
- Hızlı iskelet gelişimi:
 - D vitamini ↑
- Yeni hücre yapımı:
 - A, C, E vitamini ↑

Mineraller

- Kemikteki hızlı büyüme için daha fazla **kalsiyuma**,
- Kasta miyoglobin, eritrositlerde hemoglobin yapımı için daha fazla **demire**,
- Büyüme ve cinsel gelişim için kas ve kemik dokularının üretimi için daha fazla **çinkoya** gereksinim vardır.

NT
Nesli TAMER
Çağrı MACTY
Ayşenur HES
+16

4/4

' 5 4 3 2 1 0 mesajı !'

- Günde **5** porsiyon sebze/meyve
- Her öğünde **4** temel besin grubu
- Her gün **3** ana öğün
- Günde **2** saatten az TV/net başında vakit
- Her gün en az **1** saat fiziksel aktivite
- Hızlı hazır besin besinler **0** tüketmek

NT
Nesli TAMER
Çağrı MACTY
Ayşenur HES
+17