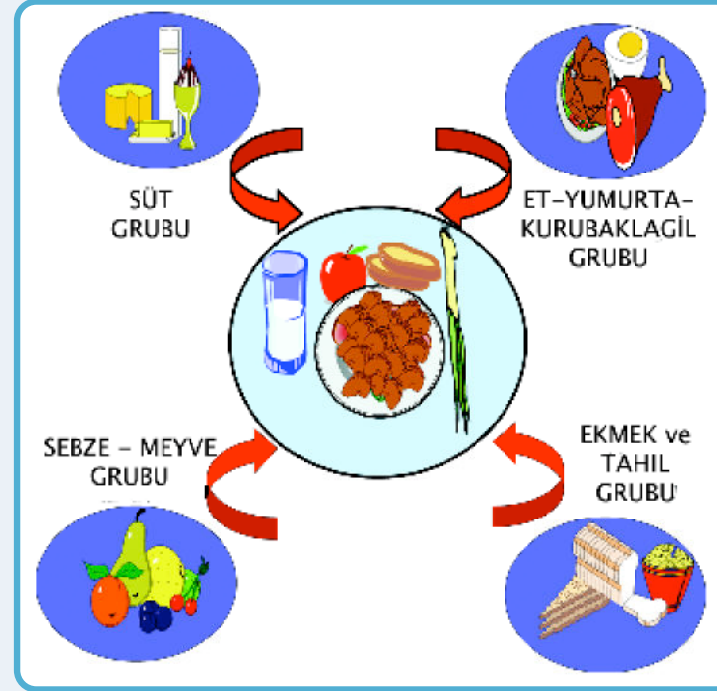


## Sevgili Gençler;

Çocukluğu geride bırakıp yetişkinliğe adım attığınız bu yaşlar, daha sonraki yaşamınızda sağlığınızın temellerini oluşturan altın yıllardır.

Örneğin bu yaşlarda süt ve süt ürünlerinin yeterince tüketilmesi, boy uzunluğunuzu etkilediği gibi yetişkinlik ve yaşlılık döneminde de kemik sağlığınızı korur. Yine bu dönemde sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmanız, sizi ileride karşılaştığınız şişmanlık, kalp hastalıkları, diyabet (şeker hastalığı), hipertansiyon gibi bir çok hastalıktan korumaya yardımcı olmaktadır. Sağlığınız için çok önemli bir fırsat olan bu dönemi iyi değerlendirmek için yeterli ve dengeli beslenmek ve tüm yaşamınız boyunca bunu alışkanlık haline getirmeniz çok önemlidir.



**Büyümenin çok hızlandığı ve vücudun şekillendiği bu dönemde enerji ve besin öğelerine olan ihtiyacınız en yüksek düzeydedir. Bunu karşılamak için her öğünde 4 besin grubunda yer alan besinlerden önerilen miktarda tüketmeniz gerekmektedir.**

## BUNLARI UNUTMAYALIM!

Bu dönemde dış görünüşünüzün sizin için önemli olduğunu biliyoruz. Ancak herkesin beden yapısı birbirinden farklılık göstermektedir ve ağırlığınızın boyunuza, fiziksel gelişmenize, yaşınıza ve aktivite durumunuza göre bilimsel olarak saptanması gerekmektedir. Bunun için bir sağlık personelinin yardım alabilirsiniz.

- Daha enerjik olma, algılama, sonuç çıkarma, hafızada tutma, problem çözmede daha becerili olmak için güne mutlaka dengeli kahvaltı ederek başlayın.
- Güzel görünmek mi istiyorsunuz? Yeterli ve dengeli beslenin.
- Besin güvenliği açısından açıkta satılan besinleri tüketmeyin.



## BUNLARI UNUTMAYALIM!

- Besleyici değeri düşük, yüksek enerjili, fazla yağlı ve tuz içeren yiyecekler yerine evde hazırlanan çiğ sebze, salata, yoğurt ve sütlü tatlıları tercih edin. Fast food restoranlara arada bir gidilecekse; sağlıklı menü seçimlerini (örneğin; hamburger beraberinde ayran, salata veya meyve suyu iyi bir seçimdir) tercih edin.
- Günde en az 2 su bardağı süt içme alışkanlığı edinin.
- Günde en az 5 kez sebze ve meyve tüketin.
- Gelişigüzel diyet yapmayın. Bunun için bir diyetisyenden yardım isteyin.



## BUNLARI UNUTMAYALIM!

- Düzenli olarak egzersiz yapmaya özen gösterin.

Bunun için;

- Arkadaşlarınızla telefonda konuşma yerine yürüyüş yaparak sohbet etmeyi tercih edin.
- Bir spor kursuna katılın.
- Okul takımında da yer almaya çalışın.
- Mümkünse okula servisle değil yürüyerek gidin.
- Televizyon, bilgisayar karşısında daha az vakit harcayın.



onurmatbaacilik ltd. şti. 0 312 394 08 90



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü  
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme  
Serisi No: 11

## ERGEN ve BESLENME

