

# SAĞLIKLI YAŞAM ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



Maalesef...

Sağlık adına bilmediklerimiz ve yanlış bildiklerimizle sağlığımızı tehdit ediyoruz.

## DOĞAL DENGE

Vücudumuzda doğal bir denge hâli mevcuttur. Bu doğal denge hâlinin korunması sağlıklı olmak anlamına gelir. Vücudun çeşitli sistem ve yapıları sağlığı korumak, dolayısıyla denge hâlini sürdürmek üzere sağlığı olumsuz etkileyen faktörlere karşı koymaya çalışır. Bu sistem ve yapıların yanı sıra insanın kendisinin de bilinçli bir gayret göstermesi gerekir.

**!Unutmayın, tutulmayan hiçbir tavsiyenin yararı olmaz.  
Kullanılmayan bir ilaç gibi...**

## SAĞLIKLI OLMAK DEMEK NE DEMEK?

“Vücudumuzda doğal bir denge hâli mevcuttur. Bu doğal denge hâlinin korunması sağlıklı olmak anlamına gelir.”



## YAŞAM TARZINIZA DİKKAT EDİN

Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak basittir. Ancak bu sürekli kendimize dikkat etmeyi gerektirir. Ancak sürekli sağlığımıza dikkat ederek yaşamak insana bazen bıkkınlık verebilir. Sağlıklı bir yaşam için gösterdiğimiz çabanın sonuçlarını hemen görmeyiz. İnsan genelde acelecidir, hemen sonuç almak ister. Hemen sonuç alınamayan işleri (spor yapmak vb.) her gün düzenli olarak yapmak ve sürdürmek zordur. Sağlıklı yaşam için çabalamak zordur ama sağlıksız bir yaşam daha zordur.

**UNUTMAYIN!**

Haberdar olmak öğrenmek değildir.

Öğrenmek bilmek değildir.

Bilmek ikna olmak ve inanmak değildir.

İkna olup inanmak yapmak değildir.

Yapmak sürdürmek değildir.

İşin anahtarı: İstikrar

## SAĞLIKLI BESLENİN

Günlük hayatımızda, metabolizmamızın harcadığı enerjiye bağlı olarak almamız gereken bir kalori miktarı mevcuttur. Kalori ihtiyacımızın günlük olarak karşılanmasına yeterli beslenme denir. Dengeli beslenme ise, yeterli beslenmenin vücudun ihtiyacı olan tüm maddelerden yeterli miktarda alınmasına denir. Dengeli beslenmede kaloriyle beraber besinin niteliği de önemlidir. İhtiyaç harici aldığımız maddeler zaman geçtikçe çeşitli hastalıklara neden olacaktır.

**SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN** • Çok şişman ya da aşırı zayıf değil, ideal vücut ağırlığında olun. • Abur cuburla ve sürekli aynı yiyecek içeceklerle beslenmeyin. • Katkı maddesi içeren yapay gıdalardan uzak durun. • Enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda yiyin. • Bir öğünde tıka basa yemek yerine, yiyeceklerinizi öğünlere bölün. • Kaynağı ve üretim süreci belirsiz gıdalarla değil, hijyenik gıdalarla beslenin. • Yiyeceklerinizi bilinçsizce değil; rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendirerek alın.



Kişilerin yaşına, cinsiyetine, sağlık durumlarına, yaptıkları işe ve enerji ihtiyaçlarına göre hangi gıdalardan ne kadar yiyeceğinin planlanmasıyla besin piramidi ortaya çıkar. Besin piramidi dengeli ve yeterli beslenmeyi planlamaya yarar. Ülkemizde dört yapraklı yonca ve piramit şeklinde beslenme planlama modelleri vardır. Dengeli beslenmek için yukarıdaki yoncanın her yaprağında yer alan gıdalardan almanız gerekir.

## HİJYENİK GIDA NEREDEN ANLARSINIZ?

Gıdanın hijyenik olması, gıdanın temiz olması ve hastalık yapan etkenlerden arındırılmış olması anlamına gelir. Hijyenik bir gıda:

- Hijyenik ortamlarda üretilir.
- Rengiyle, kokusuyla tazedir
- Doğal ve organikdir.
- Açıkta satılmayan gıdadır.



Mehmet Akif Ersoy ÇPAL