

Ergenlik Çağında 'Doğru Beslenme'

Dr. Yeşim Öztürk

Çocuk Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Uzmanı

Çocuk Metabolizma Hastalıkları Uzmanı, İzmir

10-19 yaş arası sağlık problemleri:

- Enfeksiyonlar
- Ruhsal sorunlar
- Travmalar

Beslenme bozukluđu !

Beslenmenin etkileri

Adölesanlarda diyet kalitesinin arttırılması;

- Anemi ve diğer mikro besin öğeleri eksikliğini düzeltir
- Fiziksel büyümeyi ↑
- Bilişsel gelişimi ↑
- Okula devamı ✓
- Okul performansını ↑



Adölesanlar nasıl besleniyor



Almanya, Fransa, Belçika, İtalya, Avusturya, İsveç, İspanya'dan 8 şehir
12.5-17.5 yaş, 1590 adölesan

- Enerji alımı ✓
- Kh alımı ✓
- Lif alımı ✓
- Kolesterol ve yağ alımı ✓

Kısa zincirli YA alımı %40 ↑

Çoklu doymamış YA alımı %40 ↓

Yağda eriyen vitaminler:

- A ve E vitamini alımı ✓ (yaşı küçük erkeklerde E vitamini alımı hafif ↓)
- **D vitamini alımı ↓ (%60-65'inde)**
- K vitamini alımı 3-5 kat ↑

Suda eriyen vitaminler:

- Tiamin, riboflavin, niyasin, vitamin B₆, pantotenik asit, biotin, B₁₂ ve C vitamini alımı ✓ veya ↑
- **Folat alımı %50'sinde ↓**

Mineraller

- Sodyum ve Klor alımı 3-5 kat ↑
- K, P, Mg, Zn ve Cu alımı ✓
- **Kalsiyum:** 10–15 yaş erkeklerde %80'i önerilen alt sınırdadır ✓
Daha büyük erkeklerin %70'inde ↓
10–15 yaş kızlarda %75'i önerilen alt sınırdadır ✓
Daha büyük kızların %45'inde ↓
- **Demir** alımı genelde yeterli. Sadece küçük kızlarda hafif ↓
- **İyot ve Flor** alımı ↓

Ülkemizde adölesanların,

- Total yağ, doymuş yağ ve sodyum alımı ↑
- E, B₆ vitamini ve folat alımı ↓
- Meyve ve sebze tüketimi ↓
- %18-22'si sigara içiyor
- %50'si fiziksel olarak aktif (orta derece)



Öğün atlama sıklığı

| | GIRLS | | BOYS | | TOTAL | | Chi- square <i>p</i> value |
|--|-------|----------------|------|----------------|-------|----------------|-------------------------------|
| | N | % [†] | N | % [†] | N | % [‡] | |
| Skipping meals (n=515) | | | | | | | |
| Skipped | 38 | 14.8 | 60 | 23.3 | 98 | 19.0 | $\chi^2=5.994$ |
| Not skipped | 219 | 85.2 | 198 | 76.7 | 417 | 81.0 | $p < 0.05$ |
| Skipped meal (n=417) | | | | | | | |
| Breakfast | 102 | 46.6 | 88 | 44.4 | 190 | 45.6 | $\chi^2=4.058$ |
| Lunch | 79 | 36.1 | 87 | 43.9 | 166 | 39.8 | $p > 0.05$ |
| Dinner | 38 | 17.4 | 23 | 11.6 | 61 | 14.6 | |
| Reasons of skipping meals (n=417) [§] | | | | | | | |
| Lack of time | 46 | 20.6 | 73 | 35.1 | 119 | 27.6 | $\chi^2=15.87$ |
| Cost | 2 | 0.9 | 5 | 2.4 | 7 | 1.6 | $p < 0.01$ |
| Convenience | 6 | 2.7 | 5 | 2.4 | 11 | 2.6 | |
| Did not feel like eating | 163 | 73.1 | 124 | 59.6 | 287 | 66.6 | |
| Self-esteemed over weight | 6 | 2.7 | 1 | 0.5 | 7 | 1.6 | |
| TOTAL | 255 | | 489 | | 507 | | |

[†] percentage of column, [‡] percentage of row, [§] defined more than a cause

| SOCIODEMOGRAPHIC DETERMINANTS | MEAL SKIPPING | | | Chi-square <i>p</i> value |
|--|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| | SKIPPED n (%) [†] | NOT SKIPPED n (%) [†] | TOTAL n (%) [‡] | |
| Mother's level of education (n=523) | | | | |
| Less than high school education | 248 (85.5) | 42 (14.5) | 290 (55.4) | $\chi^2=7.74$ |
| High school + university education | 177 (76.0) | 56 (24.0) | 233 (44.6) | $p < 0 .01$ |
| Father's level of education (n=523) | | | | |
| Less than high school education | 202 (87.1) | 30 (12.9) | 232 (44.4) | $\chi^2=9.23$ |
| High school + university education | 223 (76.6) | 68 (23.4) | 291 (55.6) | $p < 0 .01$ |
| Mother's employment (n=520) | | | | |
| Working | 143 (74.5) | 49 (25.5) | 192 (36.9) | $\chi^2=8.86$ |
| Not working | 279 (85.1) | 49 (14.9) | 328 (63.1) | $p < 0 .01$ |

Anne babanın eğitimi ve annenin çalışması adölesanların öğün atlaması ile ilişkili.

15-20 yaş arası 2258 ergen;

| Items | Eating behaviors | Usual behavior | | Statistical analysis: chi-square/df/P | Always | Sometimes | Never |
|-------|--|----------------|------------|--|-------------|-------------|-------------|
| | | Girls | Boys | | | | |
| 1 | I have breakfast | 711 (63.4) | 823 (72.4) | 20.8/1/0.000 | 1534 (67.9) | 356 (15.8) | 368 (16.3) |
| 2 | I skip meals | 291 (26.0) | 178 (15.7) | 36.9/1/0.000 | 470 (20.8) | 750 (33.2) | 1038 (46.0) |
| 3 | I have a cup of tea and coffee after meals | 469 (45.8) | 554 (54.2) | 10.8/1/0.001 | 1023 (45.3) | 483 (21.4) | 752 (33.3) |
| 4 | I prefer boiled or cooked foods to fried food | 279 (24.9) | 341 (30.0) | 7.38/1/0.007 | 620 (27.5) | 1004 (44.5) | 634 (28.1) |
| 5 | I consume at least one animal product, such as meat, milk, or eggs every day | 755 (67.4) | 544 (79.2) | 40.2/1/0.000 | 1655 (73.3) | 316 (14.0) | 287 (12.7) |
| 6 | I have milk or juice at breakfast | 245 (21.9) | 256 (22.5) | 0.14/1/0.706 | 501 (22.2) | 587 (26.0) | 1170 (51.8) |
| 7 | I eat fruits without peeling their skin | 698 (62.3) | 670 (58.9) | 2.64/1/0.105 | 1368 (60.6) | 467 (20.7) | 423 (18.7) |
| 8 | I prefer bread containing bran to white bread | 148 (13.2) | 57 (5.0) | 45.9/1/0.000 | 205 (9.1) | 336 (14.9) | 1717 (76.0) |
| 9 | I prefer foods cooked with vegetable oil to those cooked with animal oil | 659 (58.8) | 513 (45.1) | 42.2/1/0.000 | 1172 (51.9) | 614 (27.2) | 472 (20.9) |
| 10 | I like eating greedily/all sorts of food | 813 (72.5) | 600 (52.8) | 94.1/1/0.000 | 1413 (62.6) | 508 (22.5) | 337 (14.9) |
| 11 | I add salt to meals without tasting them | 216 (19.3) | 243 (21.4) | 1.54/1/0.214 | 459 (20.3) | 255 (11.3) | 1544 (68.4) |
| 12 | I have at least one portion of vegetables, fruit, or salad in my daily menu | 920 (82.1) | 838 (73.7) | 22.9/1/0.000 | 1758 (77.9) | 288 (12.8) | 212 (9.4) |
| 13 | I prefer fast food like hamburgers to meals | 326 (29.1) | 243 (21.4) | 17.8/1/0.000 | 569 (25.2) | 696 (30.8) | 993 (44.0) |

15-20 yaş arası 2258 adölesan;

| Items | Eating behaviors | Usual behavior | | Statistical analysis: chi-square/df/P | Always | Sometimes | Never |
|-------|---|----------------|-------------|--|-------------|------------|-------------|
| | | Girls | Boys | | | | |
| 14 | I consume mainly cola type beverages, not water, to satisfy my daily fluid intake needs | 241 (21.5) | 301 (26.5) | 7.66/1/0.006 | 542 (24.0) | 642 (28.4) | 1074 (47.6) |
| 15 | I take pains not to gain excess weight/not to get fat | 452 (40.3) | 238 (20.9) | 100.0/1/0.000 | 690 (30.6) | 385 (17.1) | 1183 (52.4) |
| 16 | I do physical exercise if I feel that I am gaining weight | 492 (43.9) | 319 (28.1) | 61.5/1/0.000 | 811 (35.9) | 414 (18.3) | 1033 (45.7) |
| 17 | I reduce eating if I feel that I am gaining weight | 349 (31.1) | 136 (12.0) | 123.0/1/0.000 | 485 (21.5) | 401 (17.8) | 1372 (60.8) |
| 18 | I abstain from ready-made foods that contain additives | 401 (35.8) | 396 (34.8) | 0.22/1/0.639 | 797 (35.3) | 683 (30.2) | 778 (34.5) |
| 19 | I wash my hands before and after meals | 1079 (96.3) | 1052 (92.5) | 14.8/1/0.000 | 2131 (94.4) | 102 (4.5) | 25 (1.1) |
| 20 | I buy food from street vendors | 53 (4.7) | 88 (7.7) | 8.7/1/0.003 | 141 (6.2) | 483 (21.4) | 1634 (72.4) |
| 21 | I eat fish at least once per week | 254 (22.7) | 282 (24.8) | 1.4/1/0.231 | 536 (23.7) | 724 (32.1) | 998 (44.2) |
| 22 | I eat the fresh part of bread, taking out any mould part if the bread is spoiled | 73 (6.5) | 139 (12.2) | 21.7/1/0.000 | 212 (9.4) | 108 (4.8) | 1938 (85.8) |
| 23 | I seem to lack concentration if I do not have breakfast | 360 (32.1) | 358 (31.5) | 0.1/1/0.749 | 718 (31.8) | 495 (21.9) | 1045 (46.3) |
| 24 | I help my parents while meals are being prepared at home | 468 (41.7) | 254 (22.3) | 97.8/1/0.000 | 722 (32.0) | 772 (34.2) | 764 (33.8) |
| 25 | I eat meals together with my family | 990 (88.3) | 1006 (88.5) | 0.02/1/0.903 | 1996 (88.4) | 174 (7.7) | 88 (3.9) |
| 26 | I myself choose my meal | 939 (83.8) | 879 (77.3) | 14.9/1/0.000 | 1818 (80.5) | 317 (14.0) | 123 (5.4) |
| 27 | I eat my meals while watching television or at the computer | 384 (34.3) | 347 (30.5) | 3.6/1/0.058 | 731 (32.4) | 688 (30.5) | 839 (37.2) |
| 28 | Special meals are prepared for me at least once daily at home | 423 (37.7) | 398 (35.0) | 1.82/1/0.178 | 821 (36.4) | 785 (34.8) | 652 (28.9) |
| 29 | I completely finish my meal, clearing the plate | 788 (70.3) | 990 (87.1) | 94.9/1/0.000 | 1778 (78.7) | 322 (14.3) | 158 (7.0) |

Beslenme konusundaki bilgilerinin kaynağı

- Medya %39.2
- Aile ve akranlar %35.7
- Öğretmenler %14.0
- Sağlık çalışanları %6.2

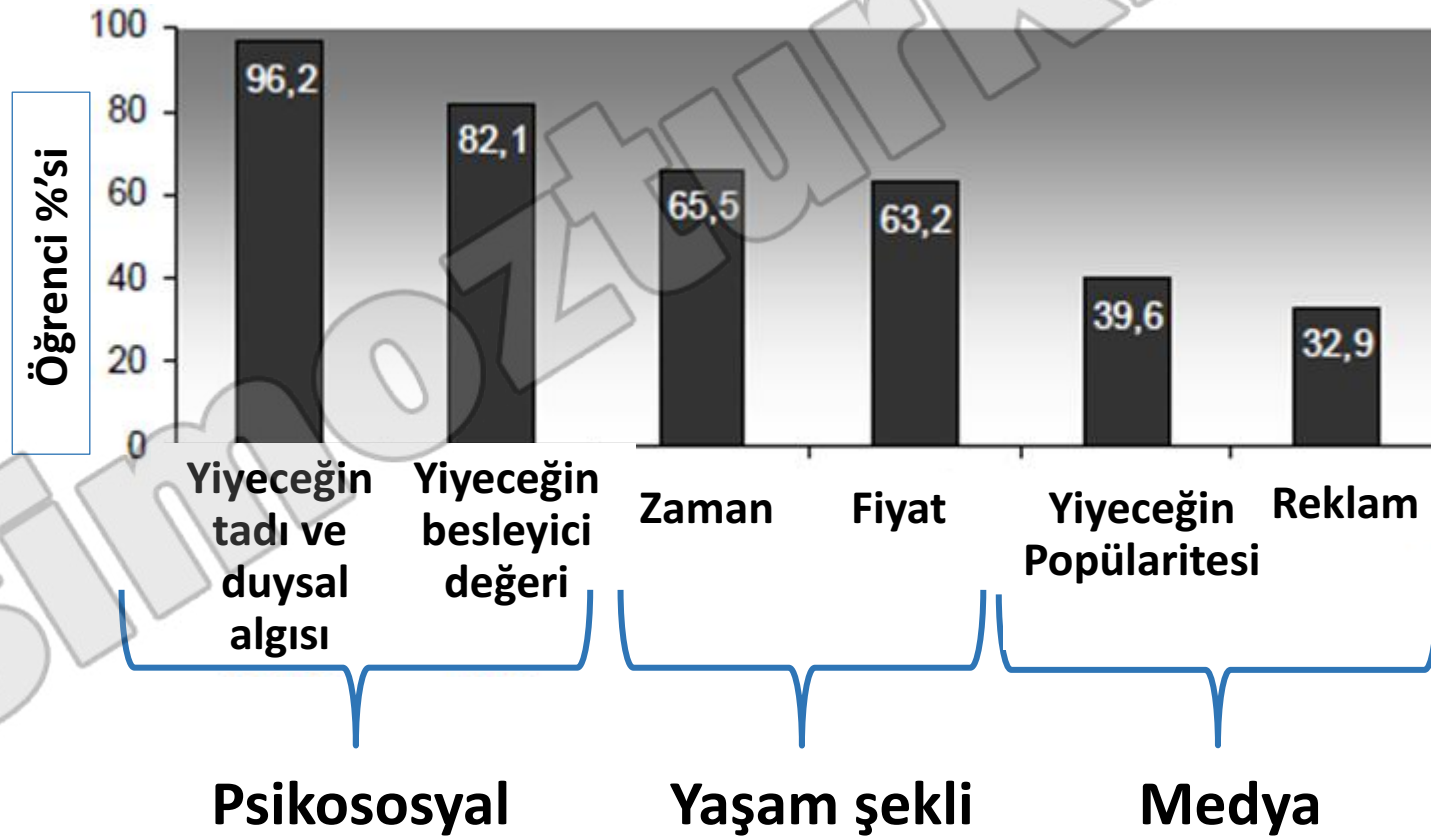


Adölesanlarda kötü beslenme alışkanlığına neden olan faktörler

- Yağlı/şekerli, besin değeri düşük yiyeceklere **kolay ulaşma**
- Sağlıklı besinlere ulaşmada zorluk
- Sağlıklı, az yağlı, işlenmemiş, besin değeri yüksek yiyeceklerin **lezzetli olmayacağı düşüncesi**
- Kötü beslenmenin sağlık üzerine etkileri konusunda **bilgi eksliği**
- Uygun olmayan **ebeveyn rol modeli**
- Yiyecek hazırlama, alış-veriş, okulda yemek hazırlama konusunda **yetenek geliştirmeme**
- Yağlanmaktan korkma, daha kaslı görünme, **vücut imajı üzerine negatif etkiler**



Besin seçimini etkileyen faktörler



Üç konuda bilgi açığı !

Makro ve mikro besin öğelerinin dışardan desteği nutrisyonel durumu düzelten önemli bir girişim. En etkili strateji hangisi?

Sistem girişimleri sağlıklı besinlere ulaşmada ümit verici

Okullardaki uygulamalar



Nutrisyon programlarına **gebelikten korunma** yöntemlerinin eklenmesi

- erken gebeliklerin önlenmesi
- bebek ve anne sağlığı ve beslenme durumu üzerine etki



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat
Dairesi Başkanlığı

ANASAYFA

BAŞKANLIĞIMIZ

YAYINLAR

HABERLER

SIKÇA SORULAN SORULAR

İLETİŞİM

- Kalsiyum ve D vitamini yetersizliği
- Anemi
- İyot yetersizliği
- Obezite
- Yeme davranışı bozuklukları
- Diş çürükleri

'Beslenme Dostu Okullar Programı'

TC Sağlık Bakanlığı

TC Millî Eğitim Bakanlığı

BESLENME DOSTU OKULLAR PROGRAMI
UYGULAMA KILAVUZU



Tarih: gün / ay / yıl
Geçerlilik Süresi: 3 Yıl

Okul / Kurum Adı
İlçe / İl

Bu okul; T.C. Sağlık Bakanlığı ve T.C. Millî Eğitim Bakanlığı arasında imzalanan protokol gereği İl Sağlık Müdürlüğü ve İl Millî Eğitim Müdürlüğü denetim ekibi üyelerince yapılan denetimde **sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına uygun bulunduğundan "BESLENME DOSTU OKUL SERTİFİKASI"** almaya hak kazanmıştır.

İl Sağlık Müdürü
İl Millî Eğitim Müdürü

Ankara
Kasım / 2018

Adölesanların günlük enerji gereksinimleri



Fiziksel aktivite düzeyi

| Cinsiyet | Yaş (yıl) | Fiziksel aktivite düzeyi | | |
|----------|-----------|--------------------------|------------------------------------|-------------------|
| | | Sedanter (kcal/g) | Orta derecede aktif (kcal/g) | Aktif (kcal/g) |
| Kız | 9-13 | 1400-1600 | 1600-2000 | 1800-2200 |
| | 14-18 | 1800 | 2000 | 2400 |
| Erkek | 9-13 | 1600-2000 | 1800-2200 | 2000-2600 |
| | 14-18 | 2000-2400 | 2400-2800 | 2800-3200 |

Nutrisyonel ihtiyaçlar (9-18 yaş)

Doymamış yağlar
Balık, tohumlar, bitkisel



Tam tahıllar, meyva
ve sebzeler



| | Kız | Erkek |
|--------------------------------------|---------------|---------------|
| Enerji (Kcal/gün) | 2105.2-2153.1 | 2105.2-2798.1 |
| Protein (g/gün) | 42-80 | 42-90 |
| Total yağ (% enerji) | 30-35 | 30-35 |
| Total PUFA (% enerji) | 3-10 | 3-10 |
| N-6* (% enerji) | 2.5 | 2.5 |
| N-3 (% enerji) | 0.5 | 0.5 |
| Karbonhidrat, şeker** (g/gün) | 50-485 | 50-485 |
| (% enerji) | 50-55 | 50-55 |

Günlük önerilen lif alımı (g/gün)

| Yaş (yıl) | Kız | Erkek |
|-----------|-----|-------|
| 9-13 | 26 | 31 |
| 14-18 | 26 | 38 |
| 19-30 | 26 | 38 |
| Gebelik | | |
| 14-18 | 28 | |
| 19-30 | 28 | |
| Laktasyon | | |
| 14-18 | 29 | |
| 19-30 | 29 | |

Yulaf, bezelye, elma..



yaş+5
veya
yaş+10 (g/gün)

Adölesan
gebelerde
ve laktasyonda dikkat!

Nutrisyonel ihtiyaçlar

| | |
|-----------------------------|-----------------|
| Pantotenik asit (mg/gün) | 5-6 |
| Biotin (μ g/gün) | 15-60 |
| Vitamin C ** (mg/gün) | 50-60 |
| Vitamin A (μ g RE/gün) | 800-1500 |
| Vitamin D (μ g/gün) | 10 (400-600 IU) |
| Vitamin E (mg/gün) | 7-10 |
| Vitamin K (μ g/gün) | 30-70 |

| | |
|---------------------------|-----------|
| Thiamin (mg/gün) | 0.8-1.4 |
| Riboflavin (mg/gün) | 1.2-1.9 |
| Niasin* (mg/gün) | 13.9-23.8 |
| Vitamin B6 (mg/gün) | 1.4-2 |
| Vitamin B12 (mg/gün) | 1.4-2 |
| Folik asit (μ g/gün) | 100-200 |

Nutrisyonel ihtiyaçlar

11-24 yaş:
1200mg/gün

| | |
|--------------------|-----------|
| Kalsiyum (mg/gün) | 500-700 |
| Magnezyum (mg/gün) | 170-350 |
| Fosfor (mg/gün) | 800-1250 |
| Sodyum (mg/gün) | 400-500 |
| Potasyum (mg/gün) | 1600-2000 |
| Klor (mg/gün) | 690-830 |
| Demir (mg/gün) | 12/15 |
| Çinko (mg/gün) | 10-12/15 |

| | |
|----------------------|---------------|
| Bakır (mg/gün) | 0.4/0.7-1/1.5 |
| Selenyum (mg/gün) | 30-70 |
| Molibden* (µg/gün) | 40/80-50/100 |
| Manganez (mg/kg/gün) | 2/3-20/50 |
| Krom (µg/gün) | 20/100-30/100 |
| İyot (µg/gün) | 120-150 |
| Flor (mg/gün) | 1.1-3.1 |
| Su (mL/gün) | 1800-2800 |

Elektrolit ihtiyaçı dengeli diyetle karşılanır.

Günlük Demir Gereksinimi

> **10 yaş:** Erkek: 12 mg/gün (>18 yaş: 10 mg/gün)

Kız : 15 mg/gün (>50 yaş: 10 mg/gün)

Gebelik : 30 mg/gün

Laktasyon: 15 mg/gün

Demir içerikleri

ET ÜRÜNLERİ (100 g)

| | |
|------------|--------|
| Kırmızı et | 2.0 mg |
| Tavuk | 1.1 mg |
| Balık | 1.0 mg |
| Y. Sarısı | 1.4 mg |
| Karaciğer | 11.4mg |

KAHVALTILIK TAHIL (30g)

| | |
|---------------|--------|
| Yulaf ezmesi | 1.7 mg |
| Mısır gevreği | 0.6 mg |

TAHIL (50g)

| | |
|--------|--------|
| Pirinç | 0.3 mg |
| Ekmek | 0.4 mg |

SEBZE (200g)

| | |
|---------------|--------|
| Ispanak | 8 mg |
| Havuç | 4 mg |
| Patates | 4 mg |
| Kabak | 3 mg |
| Yeşil fasulye | 1.5 mg |

SÜT ÜRÜNLERİ

| | |
|----------------|--------|
| Süt (200 ml) | 0.1 mg |
| Yoğurt (150 g) | 0.1 mg |
| Peynir (30 g) | 0.2 mg |

HUBUBAT (75 g)

| | |
|----------------|--------|
| Kuru fasulye | 4.6 mg |
| Nohut | 4.9 mg |
| Mercimek | 5.2 mg |
| Soya fasulyesi | 6.5 mg |

MEYVE (150g)

| | |
|----------------|--------|
| Elma, portakal | 0.5 mg |
| Kayısı, muz | 1.0 mg |
| ilek | 1.5 mg |

Günlük Kalsiyum Gereksinimi

- 1-10 yaş: 800 mg/gün
- 11-24 yaş (E, K) 1200-1300 mg/gün

| | mg kalsiyum |
|-------------------------|-------------|
| 1 bardak süt (200 ml) | 240 |
| 1 kase yoğurt (150 g) | 180 |
| 1 porsiyon peynir (45g) | 250-580 |

Eatwell Guide

Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.

Check the label on packaged foods

Each serving (150g) contains

| Energy | Fat | Saturated | Sugars | Salt |
|-------------------|------|-----------|--------|------|
| 1046kJ 250kcal | 3.0g | 1.3g | 34g | 0.9g |
| | LOW | LOW | HIGH | MED |
| 13% | 4% | 7% | 38% | 15% |

of an adult's reference intake

Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

Choose foods lower in fat, salt and sugars

Eat at least 5 portions of a variety of fruit and vegetables every day



Choose wholegrain or higher fibre versions with less added fat, salt and sugar



Beans, pulses, fish, eggs, meat and other proteins
Eat more beans and pulses, 2 portions of sustainably sourced fish per week, one of which is oily. Eat less red and processed meat



Dairy and alternatives
Choose lower fat and lower sugar options



Choose unsaturated oils and use in small amounts



6-8 a day

Water, lower fat milk, sugar-free drinks including tea and coffee all count.

Limit fruit juice and/or smoothies to a total of 150ml a day.



Eat less often and in small amounts

Per day 2000kcal 2500kcal = ALL FOOD + ALL DRINKS

İyi beslenme için 8 kural

1. Öğünün temelini karbonhidratlar oluşturmalı
2. Bol miktarda meyve ve sebze tüketilmeli
3. Daha çok balık yenmeli – her hafta bir öğün yağlı balık tüketilmeli
4. Doymuş yağ ve şeker azaltılmalı/bırakılmalı
5. Tuz tüketimi azaltılmalı
6. Aktif olmalı ve sağlıklı vücut ağırlığı sağlanmalı
7. Susamamalı
8. Kahvaltı atlanmamalı

Daha az yağ..

- Kırmızı et ve kümes hayvanları hazırlanırken görünen yağlı kısımları çıkarılmalı
- Özellikle süt, süt ürünleri ve Kh içeren yiyeceklerde daha az yağ, tuz ve şeker
- Pişirme şekilleri

Şeker

| Yaş | Önerilen maks. serbest şeker alımı | Şeker küpü |
|----------|------------------------------------|------------|
| 4-6 yaş | <19g/gün | 5 küp |
| 7-10 yaş | <24g/gün | 6 küp |
| >11 yaş | <30g/gün | 7 küp |



Tuz kısıtlamasının yararları

1. Sol ventrikül hipertrofinde gerileme
2. Proteinüride azalma
3. İdrar kalsiyum atılımında ve üriner taş riskinde azalma
4. Osteoporoz riskinde azalma
5. Mide kanserine karşı koruyucu
6. İnme riskinde azalma
7. Antihipertansif ilaçların etkinliğinde artış
8. Diüretığe bağlı K⁺ kaybında azalma



Önerilen sodyum ve tuz tüketimi miktarları

| Yaş | Sodyum | Tuz |
|---------|--------|-------|
| 0-6 ay | 0.12 g | 0.30g |
| 7-12 ay | 0.37 g | 0.93g |
| 1-3 yaş | 1.00 g | 2.52g |
| 4-8 yaş | 1.20 g | 3.02g |
| ≥9 yaş | 1.50 g | 3.78g |
| Erişkin | 2.30 g | 5.80g |



Sıvı alımı

- 6-8 bardak sıvı/gün (su, düşük yağlı süt, şekerli içecekler, çay kahve dahil)
- Şekerli içeceklere dikkat (<150mL/gün olmalı) Alkol 💣

Su



National Research Council of the USA in 1989 (Food and Nutrition Board, 1989)

→ **1Kcal için 1ml** (240 ml/mJ)

Avusturya,Almanya, İsviçre (DACH, 2002) → **1Kcal için 0-33ml** (80 ml/mJ)

- Üç saati geçen sporlar sırasında su içilmeli. Tuz tabletleri tehlikeli!
- Spor sonrası enerji içeceği yerine su ve düşük yağlı süt

Meyve ve sebzeler

- Birçok insan daha çok yemesi gerektiğini bilir ancak yemez
- En az 5 porsiyon/gün
- Taze, donmuş, kurutulmuş, konserve, suyu sıkılmış....
- 1 porsiyon 80 g veya:
 - 1 elma
 - 1 muz
 - 1 şeftali
 - 1 portakal veya aynı büyüklükte meyveler
 - 3 yemek kaşığı dolusu sebze



Patates, ekmek, pirinç ve diğerkarbonhidratlar

- Diyetimizin çok önemli bir kısmı
- Yediklerimizin 1/3'i olmalı
- Yüksek lifli, tam tahıllı olmalı
- Satın alırken tam buğday makarna, esmer piriç..
- Öneri:
 - Kahvaltıda tam tahıllı gevrek, tuzu ve şekeri azaltılmış olanı seçilmeli
 - Öğle yemeğinde sandviçte
 - Akşam patates, makarna veya piriç



Yağlı yiyecekler, tuz ve řekerler

- Çikolata, pasta, bisküvi, şekerli içecekler, margarin, dondurma
- Gerçekte ihtiyaç yok
- Ara sıra ve küçük miktarlarda tüketilmeli
- Etiketleri okunmalı



Yağlar ve margarinler

- Belli miktarda yağ yaşamsal ancak genellikle gereğinden fazla doymuş yağ tüketiyoruz, azaltılması gerekli
- Doymamış yağlar daha yararlı-bitkilerden elde ediliyor. Kan kolesterolünü düşürmeye yardımcı.
- Tüm yağların enerjisi yüksektir sınırlı tüketilmelidir.



Süt ve süt ürünleri

- İyi protein ve vitamin kaynakları
- İyi kalsiyum kaynakları
- Yüksek yağ ve yüksek doymuş yağ içerebilir alırken dikkat etmek gerekir.
- Az yağlı süt, az yağlı peynir olabilir veya normalin, tüketilen miktarı azaltılır.
- Tatlandırılmamış ve kalsiyum ile zenginleştirilmiş olanlar tercih etmeli



Bakliyat, balık, yumurta, et ve diğer proteinler

- Protein, vitamin ve mineral kaynağı
- Bakliyat ete iyi alternatiftir. Düşük yağ, yüksek lif, protein, vitamin ve mineral içerirler.
- 2x140g/hafta balık tüketilmesi önerilir.
- Günde 90g fazla kırmızı et ya da işlenmiş et tüketimi 70g/güne indirilmeli
- Pişiriliş şekli önemli !



Pratik Öneriler

- ✓ Susayınca su veya yağsız ya da az yağlı süt iç
- ✓ Aile üyeleri ile birlikte ye
- ✓ Dışarda yerken sağlıklı yiyecekler seç
- ✓ Yetiştiriciden direkt alış veriş yap
- ✓ Mevsiminde ve ucuz sebze -meyve tüket
- ✓ Fast-food restoranlarda daha az yemek ye ve daha sağlıklı olan yiyecekleri seç. Besin içeriğini gözden geçir, firmalardan bilgi iste
- ✓ Bilgisayar oynarken ya da TV seyredirken yemek yemekten kaçın
- ✓ Sağlıklı ara öğünler için: taze meyve, tam tahıl ekmeği, düşük yağlı yoğurt tüket



Normal büyüyen çocukta nutrisyonel eksiklik?



- Pediatrinin daima çok tartışılan konularından biri
- Klasik nutrisyonel eksiklikler çok iyi tanımlandığı için tıp eğitimimizden beri aklımızda. Ancak normal büyüyen çocuklardaki nutrisyonel eksiklikler sıklıkla atlanmakta !

Normal büyüyen çocukta nutrisyonel eksiklikler

En sık görülen iki eksiklik;

Demir eksikliği

D vitamini eksikliği

D vitamini desteđi

- Çocuk ve adölesanlarda 600U/gün

Table 2: Recommended Dietary Allowances (RDAs) for Vitamin D [1]

| Age | Male | Female | Pregnancy | Lactation |
|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 0–12 months* | 400 IU (10 mcg) | 400 IU (10 mcg) | | |
| 1–13 years | 600 IU (15 mcg) | 600 IU (15 mcg) | | |
| 14–18 years | 600 IU (15 mcg) | 600 IU (15 mcg) | 600 IU (15 mcg) | 600 IU (15 mcg) |
| 19–50 years | 600 IU (15 mcg) | 600 IU (15 mcg) | 600 IU (15 mcg) | 600 IU (15 mcg) |
| 51–70 years | 600 IU (15 mcg) | 600 IU (15 mcg) | | |
| >70 years | 800 IU (20 mcg) | 800 IU (20 mcg) | | |

Table 4: Tolerable Upper Intake Levels (ULs) for Vitamin D [1]

| Age | Male | Female | Pregnancy | Lactation |
|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 0–6 months | 1,000 IU (25 mcg) | 1,000 IU (25 mcg) | | |
| 7–12 months | 1,500 IU (38 mcg) | 1,500 IU (38 mcg) | | |
| 1–3 years | 2,500 IU (63 mcg) | 2,500 IU (63 mcg) | | |
| 4–8 years | 3,000 IU (75 mcg) | 3,000 IU (75 mcg) | | |
| 9–18 years | 4,000 IU (100 mcg) | 4,000 IU (100 mcg) | 4,000 IU (100 mcg) | 4,000 IU (100 mcg) |
| 19+ years | 4,000 IU (100 mcg) | 4,000 IU (100 mcg) | 4,000 IU (100 mcg) | 4,000 IU (100 mcg) |

Adölesan gebelik

- 15-19 yaş
- %11
- Yaş küçüldükçe risk artıyor. ≤ 15 yaş risk \uparrow
 - obstetrik komplikasyonlar:
 - preeklampsi, prematürite, EMR, düşük doğum ağırlığı, fetal ölüm
 - Komplikasyon oranı **%44.4**
 - Yaşla değil prenatal bakım yetersizliği ile ilişkili?
 - Erken evlilik ve erken hamilelik önemli sorun.
 - Prenatal bakım genellikle son trimesterde başlıyor.
 - Doğumların %31.6'sı uygun olmayan koşullarda gerçekleşiyor.



Beslenme ?

Adölesan gebelik

Günlük diyet planı*

| Besin grubu | Günlük ihtiyaç | |
|--|--|---|
| Meyve | 4 porsiyon (2 kase) |  =  X4 |
| Sebze | 5 porsiyon (2.5 kase) |  =  X5 |
| Süt ve süt ürünleri Düşük yağlı ya da yağsız süt, yoğurt ya da peynir | 3 bardak Örnek: 1 bardak süt=45g peynir =60g işlenmiş peynir |  =  |
| Tam tahıl Tam buğday, esmer pirinç, yulaf ezmesi, mısır | 90g |  X4 |
| Protein Yağsız kırmızı et, tavuk, hindi, balık, baklagiller, tohumlar, fındık, fıstık ezmesi | 165g |  =  X2 |
| Su | 7-15 bardak su | |
| Yağlar, tuz ve şeker | Sınırlı | |



TEŞEKKÜRLER

Rose
Jaffe