

Ergenlik dönemi; büyümenin çok hızlandığı enerji ve besin öğelerine gereksinimin en yüksek olduğu dönemdir. Yeterli ve dengeli beslenebilmen için beş temel besin grubunda yer alan besinleri her öğünde yeterli miktarda tüketmelisin.

- Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı ve yeterli-dengeli beslenme yetişkin dönemde gelişebilecek hastalıkları, şişmanlık ve kemik erimesi riskini azaltır.
- Fiziksel aktivite yapman kaygı ve endişelerini azaltır, sana güven ve neşe verir.
- Günlük aktiviteler daha enerjik olmanı sağlar, kilo kontrolüne yardımcı olur.
- Bireysel veya takım sporları fiziksel gelişimin kadar kişisel gelişimini de destekler.

Hem şimdiki hem ileri yaşlardaki sağlığın için beslenmene özen göster ve hareketi hayatına kat

Daha fazla bilgi için

Aile Hekiminize
Sağlıklı Hayat Merkezlerine
Toplum Sağlığı Merkezlerine
BAŞVURABİLİR,

Bakanlığımız ilgili web sayfalarını
ZİYARET EDEBİLİRSİNİZ.

<https://www.sagligim.gov.tr/ergen-sagligi>



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



ERGENLİKTE BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE



Hareketsiz Yaşam

Bilgisayar, oyun konsolları, televizyon vb. başında günde 2 saatten fazla zaman geçirmeyiniz



Seyrek ve az miktarda tüketiniz
(Sıvı ve katı yağlar, şeker ve tatlılar vb.)



Haftada 3 Gün Yüksek Şiddette Aktiviteler

- Tempolu koşma,
- Tempolu bisiklete binme
- Hızlı dans (veya tempolu dans, halk oyunları)
- Yüzme
- Tenis
- Futbol
- Karate gibi sporlar
- Boks
- Basketbol



Süt, yoğurt, peynir grubu günde 3 porsiyon
Et, yumurta, kurubaklagiller günde 2½-4 porsiyon



Haftada 3 Gün Kas Ve Kemik Güçlendiren Aktiviteler

- İp atlama
- Halat, şınav, mekik, barfiks çekme, vücut ağırlığı, dirençli bantları ya da ağırlık aletlerini kullanarak yapılan egzersizler(bu tip hareketleri en az 3 kez 10-15 kez tekrar edin), yapay duvara veya ağaca tırmanma, jimnastik



Sebze grubu günde 2½-4 porsiyon
Meyve grubu günde 2½-3 porsiyon



Günlük Aktiviteler Orta Şiddette Her Gün 60 Dak.

- Bisiklete binme
- Paten kayma
- Ev ve bahçe işleri
- Yakalama- fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi)
- Yürüyerek okula gitme vb.
- Parkta, açık güvenilir alanda ip atlamak, yakar top vb. sokak oyunları oynamak



Tahıl grubu ekmek, bulgur, pirinç, makarna günde 4½-8 porsiyon



Yapılan aktivitelerin çoğunu güneşten yararlanmak adına açık havada yapmayı tercih etmelisin

Öğün atlamamalı, mutlaka kahvaltı yapmalısın

İp atlama, bisiklete binme, yüzme, futbol, voleybol gibi aktiviteler kas ve kemik sağlığını geliştirir.

Ev ve bağ bahçe işleri, alışveriş yapmak, dans etmek, doğa gezileri gibi aktiviteleri ailen/arkadaşlarınla yapmalısın.

Asansör yerine merdiven kullanılmalı, şartlar uygunsa okula bisikletle veya yürüyerek gitmelisin. Uzun süreli televizyon seyretmekten, bilgisayar kullanımından kaçınmalı, düzenli spor yapma alışkanlığı kazanmalısın.

Çok tuzlu ve yağlı yiyecekleri tüketmemeli, kullanılan tuzun iyotlu sofrata tuzu olmasına dikkat etmelisin.

Balığı her hafta düzenli olarak tüketmelisin. Ayaküstü atıştırmalıklar ve fast food yemek tercihlerinden kaçınmalı, ara öğünlerinde mevsimine uygun, taze sebze ve meyveler, kuru meyveler, süt, ayran vb. tüketimini tercih etmelisin.

Günde en az 8-10 bardak (2-2.5 L) su tüketmelisin.

Gazlı ve şekerli içecekleri tüketmemelisin.