

4.Sınıf Fen Bilimleri Konu Özetleri

2.Ünite : Besinlerimiz
2.Bölüm : Sağlıklı Yaşam

2.1. İnsan Sağlığı ve Dengeli Beslenme

Yaşamımızı sürdürebilmek için beslenmeye, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için ise dengeli ve yeterli beslenmeye ihtiyacımız vardır. Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin, vücudun ihtiyacı oranında tüketilmesine dengeli beslenme denir. Öğünlerimizde karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, su ve mineral içeren besin maddelerinden dengeli ve yeterli miktarlarda almalıyız.

Bedenimiz her gün vitamin, mineral, protein, karbonhidrat ve yağa gereksinim duyar. Tek bir yiyecek veya içecek bu besinlerin hepsini birden içermeyebilir. Bu nedenle sağlıklı beslenme için tahıl ürünleri, baklagiller; sebze, meyve; et, balık ve süt ürünleri gibi farklı gruplardan yiyecek ve içeceklerin dengeli bir biçimde tüketilmesi gerekir.

Bedenimizin her zaman enerjiye gereksinimi vardır. Ama en çok ne zaman diye soracak olursanız yanıtımız "sabahları" olacaktır. Bütün bir gece boyunca uyuduktan sonra, enerji düzeyimiz düşer. Bir düşünün; en son yemeğimizi, en az on saat önce yani bir önceki akşam yemiştik! Dolayısıyla kahvaltı bizim için güne enerji dolu başlamamızı sağlayacak en önemli öğündür. Karbonhidratların enerji verdiğini hatırlayalım. Kahvaltımızın karbonhidrat, protein, vitamin vb. yönünden zengin besinlerden oluşmasına özen göstermeliyiz.

Gün boyunca, farklı sebze ve meyvelerden yemeliyiz. Böylece bir günde gereksinim duyduğumuz vitaminlerin ve minerallerin çoğunu almış oluruz.

Resimli Beslenme Şeması



Vücudumuzun farklı besin içeriklerine az ya da çok mutlaka ihtiyacı vardır. Eğer hep aynı tür besinleri tüketirsek ihtiyacımız olan vitamini veya farklı bir besin içeriğini alamayız. Vücudumuz ihtiyaç duyduğu vitamini veya besin içeriğini alamayınca sağlığımız bozulabilir. Bu yüzden öğünlerimizde farklı besin türlerini yeterli miktarda tüketmemiz gerekir.

Beden eğitimi derslerinde veya dışarıda hareket ettiğimizde normalden daha fazla enerjiye ihtiyaç duyarız. Bu nedenle enerji içeren besinleri çokça tüketiriz. Hasta veya gelişme çağında olan kişiler ise enerji veren besinlerin yanında yapıcı ve onarıcı içerikte olan yiyecekleri de tüketmelidirler.

Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için vücuda alınan enerji ile harcanan enerjinin dengeli olması gerekmektedir. Günlük besinlerden alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, harcanamayan enerji vücutta depolanmaktadır. Bu da obeziteye neden olmaktadır.

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme herkes için çok önemlidir. Bizler büyüme ve gelişme süreci içinde olduğumuzdan beslenme alışkanlıklarımız önemlidir. Bu yaşlarda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması obeziteyi önlemede en önemli faktörlerdendir. Obezite ile fazla kilolu olma arasında fark vardır. Obezite vücuttaki yağ oranının hastalık ölçüsünde fazla olmasıdır. Obezite birçok hastalığın ortaya çıkmasına neden olur. Önlenmediği takdirde yaşam kalitesini etkilediğinden önemli bir sağlık sorunu hâline gelir. Bu nedenle obeziteyi önlemek için sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanılmalıdır.

Sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanılırken besinler israf edilmemelidir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulmasında besinlerin seçimine, saklanmasına, hazırlanmasına ve pişirilmesine özen gösterilmelidir. Bunlara dikkat edilmemesi durumunda besin israfı ortaya çıkar. Sağlıklı beslenirken satın alınacak besin miktarı hesaplanmalı ve gerektiği kadar besin alınıp israftan kaçınılmalıdır. Alışverişe çıkmadan önce gereksinim duyulan besinlerin listesi hazırlanmalı ve bu listeye bağlı kalınarak alışveriş yapılmalıdır. Yemek servisi yapılırken tabaklara küçük porsiyonlarda yemek koymak da besin israfını önlemeye yardımcı olur.

2.2. Sağlığa Zararlı Maddeler

Trafik kazalarının nedenlerinden biri sürücülerin alkollü araç kullanmalarıdır.

Alkol gibi zararlı maddelerden biri de sigaradır. Çevremizdeki bazı insanların sigara kullandığını görüyoruz. Sigaranın sağlığı olumsuz yönde etkilediğini biliyoruz. Yapılan araştırmalar sigara ve alkol gibi alışkanlık yapan maddelerin insan sağlığına verdiği zararların çok büyük olduğunu belirtmektedir. Bu alışkanlıkların verdiği zararlar savaşların verdiği zararlarla eş tutulmaktadır.

ALKOL

Alkol, kullanan kişinin vücudunda bazı olumsuz değişikliklere neden olur. Zararlı bir maddedir. Kullanıldığında bağımlılığa neden olan alkolün zararlarını şöyle sıralayabiliriz:

- Kişinin bilincini kaybetmesine neden olabilir.
- Kalbin kanı pompalamasında sorunlar oluşturur.
- Kansere olma riskini artırır.
- Aşırı unutkanlığa neden olabilir.
- Solunum, sindirim ve boşaltımda görevli organ ve yapılarda ciddi hasarlar meydana getirir.

SİGARA

Hem ülkemizde hem de dünyada birçok kişi tarafından kullanılan sigara, insan sağlığını önemli oranda olumsuz etkilemektedir. Sigarada bulunan nikotin, bağımlılığa neden olurken içindeki birçok zehirli madde de insan sağlığını tehdit etmektedir. Sigaranın zararlarını şöyle sıralayabiliriz:

- Solunumda görevli organ ve yapıların işlevlerinin bozulmasına neden olur.
- Boşaltım ve sindirimde görevli organ ve yapılarda hasarlar meydana getirir.
- Kansere olma riskini artırır.
- Uyku bozukluğuna, iştahsızlığa ve strese neden olur.
- Kalp hastalıklarına ve damarlarda tıkanıklığa neden olarak kişide ciddi sağlık sorunları meydana getirir.

Sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıkları olan kişiler, yalnız kendilerine değil çevrelerine de zarar verebilmektedirler.

Alkol birçok trafik kazasının da nedenini oluşturmaktadır. Kişinin aldığı alkol, bilincinin kaybolmasına ve dikkatinin azalmasına bunun sonucu olarak da trafik kazalarının meydana gelmesine neden olmaktadır.

Sigara kullanımının azaltılması için bazı önlemler alınmaktadır. Örneğin dumansız hava sahası uygulaması yapılmaktadır. Sigara paketlerinin üzerine sigaranın zararlarını anlatan yazı ve görseller konulmaktadır. Sağlıklı yaşamın önemini ve bilincinin arttığı günümüzde kendimize spor, sanat ve bilim gibi uğraşlar edinelim. Futbol oynayalım, gitar çalalım, resim yapalım, kuşları ve kelebekleri gözlemleyelim, çeşitli kulüplere üye olup onların etkinliklerine katılalım. Hepimiz, arkadaşlarımız olsun ve onlar bizi sevsin isteriz. Onların ilgisini çekmek için bazen yanlış davranışlar sergileyebiliriz. Bu yanlış davranışları engellemek için kendimize güven duymalıyız. Zararlı alışkanlıklara karşı "hayır" demeyi öğrenmeliyiz. Arkadaşlarımızı da bu konuda uarmalıyız. İnsanların yaşamını; sağlık, sevgi, güven içinde ve hoşça zaman geçirebileceği etkinliklerle sürdürmesi sigara ve alkol gibi bağımlılık yapan maddelere "hayır" demesini kolaylaştıracaktır.

Sigara kullanımını azaltmak konusunda üzerimize düşen sorumluluklarımız vardır. Sigara içilen ortamlarda bulunmamalıyız. Sigara içen insanları uarmalı ve çevreye, bireylere verdikleri zararları anlatmalıyız. Çevremizdeki insanları bilinçlendirmeliyiz. Bu amaçla çevremizdeki kişilere sigaranın zararları ile ilgili sunumlar yapabiliriz.