# BESİNLERDE BULUNAN KATKI MADDELERİ

Tek başına gıda olarak tüketilmeyen, doğal olarak gıdaların içinde bulunmayan, gıdaları renklendirmek, tatlandırmak, dayanıklılığını arttırmak vb. amaçlarla kullanılan maddelerdir. Kimyasal madde olduğu için sağlığa zararlıdırlar. Fazla miktarda ve uzun süre alınması kansere yol açar.

**Hazır Gıda Katkı Maddelerinin Neden Olduğu Bazı Sağlık Sorunları**

- Dikkat Sürdürüm Bozukluğu / Hiperaktivite Sendromu
- Davranış bozuklukları
- Kulak ağrıları
- Alerji ,Astım, Baş ağrısı
- Otizm, yaygın gelişimsel bozukluk
- Mide, bağısak problemleri
- Cilt problemleri
- Uyku problemleri

| | |
|---|---|
| E100-E199 | Renklendiriciler |
| E200-E299 | Koruyucular |
| E300-E399 | Antioksidanlar-asitlik düzenleyiciler |
| E400-E499 | Stabilizatör, emülgatör ve kıvam arttırcılar |
| E500-E599 | Asitlik düzenleyiciler, topaklanmayı önleyiciler |
| E600-E699 | Aroma arttırıcılar |
| E900-E999 | Tatlandırıcı ve parlatıcılar |
| E1000-E1599 | Diğer gıda katkı maddeleri |

Sağlıklı beslenmenin en önemli ilkesi gıdaları en doğal haliyle yemektir.

174 ALO GIDA

TSE

Raf Ömrü


# BESİNLERDE BULUNAN KATKI MADDELERİ

Tek başına gıda olarak tüketilmeyen, doğal olarak gıdaların içinde bulunmayan, gıdaları renklendirmek, tatlandırmak, dayanıklılığını arttırmak vb. amaçlarla kullanılan maddelerdir. Kimyasal madde olduğu için sağlığa zararlıdırlar. Fazla miktarda ve uzun süre alınması kansere yol açar.

**Hazır Gıda Katkı Maddelerinin Neden Olduğu Bazı Sağlık Sorunları**

- Dikkat Sürdürüm Bozukluğu / Hiperaktivite Sendromu
- Davranış bozuklukları
- Kulak ağrıları
- Alerji ,Astım, Baş ağrısı
- Otizm, yaygın gelişimsel bozukluk
- Mide, bağısak problemleri
- Cilt problemleri
- Uyku problemleri

| | |
|---|---|
| E100-E199 | Renklendiriciler |
| E200-E299 | Koruyucular |
| E300-E399 | Antioksidanlar-asitlik düzenleyiciler |
| E400-E499 | Stabilizatör, emülgatör ve kıvam arttırcılar |
| E500-E599 | Asitlik düzenleyiciler, topaklanmayı önleyiciler |
| E600-E699 | Aroma arttırıcılar |
| E900-E999 | Tatlandırıcı ve parlatıcılar |
| E1000-E1599 | Diğer gıda katkı maddeleri |

Sağlıklı beslenmenin en önemli ilkesi gıdaları en doğal haliyle yemektir.

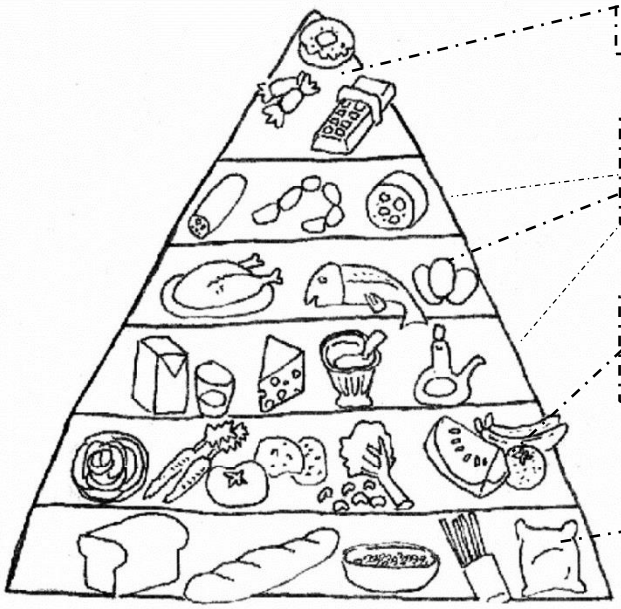
174 ALO GIDA

TSE

Raf Ömrü

# DENGELİ BESLENME

Vücudun büyümesi, yenilenmesi, sağlıklı ve uzun süre çalışması için her çeşit besin içeriğinden yeterli miktarlarda alınmasına **dengeli beslenme** denir.



Bir günde **en az** tüketmemiz gereken besin içeriği **yağlar ve şekerlerdir**.

**Üçüncü** olarak en çok et ve et ürünleri, süt ve süt ürünlerinde bulunan **protein** içeren besinler

**İkinci** olarak en çok tüketmemiz gereken besin içeriği sebze ve meyvelerde bolca bulunan **vitaminlerdir.**

Bir günde **en çok** tüketmemiz gereken besin içeriği ekmek, makarna, pilav, patates gibi **karbonhidratlardır**.

## Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Sonuçları

- Büyüme ve gelişmemiz yavaşlar ya da durur.
- Vücudun çalışmasında aksamalar olur.
- Zihinsel gelişimimiz ve fiziksel gücümüz azalır, çalışma verimimiz düşer, başarısız oluruz
- Vücudumuzda hastalıklarla mücadele eden bağışıklık sistemi zayıflar, sık hasta oluruz.
- Varsa hastalığımız ağır geçer ve tedavi uzun sürer.

Beslenme bozuklukları nedeniyle her yıl 5 yaş altındaki 3.000.000 çocuk yaşamını yitiriyor.

## GIDA İSRAFI

İsraf, ihtiyaç duyulandan fazla ve gereksiz besin tüketimidir.

### Gıda İsrafını Önlemek İçin Alınması Gereken Tedbirler

- İhtiyacın kadar gıda al.
- Yiyebileceğin kadar pişir.
- Tabağına yiyebileceğin kadar yemek al.
- Bozulmamış yiyecekleri çöpe atma.

Ülkemizde yıllık gıda israfının maliyeti 210.000.000.000 TL (İki yüz on milyar lira)

Üretilen ekmeğin 5/100 (100'de 5'i) çöpe atılmaktadır.

Besin maddelerinin 1/10 (10'da 1'i) çöpe atılmaktadır.


## GIDA İSRAFI

İsraf, ihtiyaç duyulandan fazla ve gereksiz besin tüketimidir.

### Gıda İsrafını Önlemek İçin Alınması Gereken Tedbirler

- İhtiyacın kadar gıda al.
- Yiyebileceğin kadar pişir.
- Tabağına yiyebileceğin kadar yemek al.
- Bozulmamış yiyecekleri çöpe atma.

Ülkemizde yıllık gıda israfının maliyeti 210.000.000.000 TL (İki yüz on milyar lira)

Üretilen ekmeğin 5/100 (100'de 5'i) çöpe atılmaktadır.

Besin maddelerinin 1/10 (10'da 1'i) çöpe atılmaktadır.