**Yaş Dönemlerinde Beslenme**

Yaşam döngüsünün herhangi bir döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme nedeni ile karşılaşılacak sağlık sorunları ilerleyen yaşlarda sağlık durumunu, bireylerin üretkenliğini, verimliliğini, yaşam kalitesini olduğu kadar sağlık harcamaları ve insan gücü kullanımını da yakından etkilemektedir.

Bu nedenle her yaş döneminde yeterli ve dengeli beslenme oldukça önemlidir. Beslenme, açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme; sağlığı  korumak geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin ögelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir. Özellikle bebeklik, okul öncesi ve okul çağı dönemi, ergenlik ve yaşlılık döneminde sağlıklı beslenme bireylerin yaşam kalitesini arttırır.

Detaylı bilgi için aşağıdaki linkleri inceleyebilirsiniz.

[[pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yeterli-ve-Dengeli-Beslenme/Yas-Doneminde-Beslenme/Bebek-Beslenmesi.pdf)Bebek Beslenmesi](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yeterli-ve-Dengeli-Beslenme/Yas-Doneminde-Beslenme/Bebek-Beslenmesi.pdf)

[[pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yeterli-ve-Dengeli-Beslenme/Yas-Doneminde-Beslenme/Okul-Oncesi-Donemde-Beslenme.pdf)Okul Öncesi Dönemde Beslenme](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yeterli-ve-Dengeli-Beslenme/Yas-Doneminde-Beslenme/Okul-Oncesi-Donemde-Beslenme.pdf)

[[pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yeterli-ve-Dengeli-Beslenme/Yas-Doneminde-Beslenme/Okul-Cagi-Cocuklarin-Beslenmesi.pdf)Okul Çağı Çocukların Beslenmesi](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yeterli-ve-Dengeli-Beslenme/Yas-Doneminde-Beslenme/Okul-Cagi-Cocuklarin-Beslenmesi.pdf)

[[pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yeterli-ve-Dengeli-Beslenme/Yas-Doneminde-Beslenme/Ergenlik-Doneminde-Beslenme.pdf)Ergenlik Döneminde Beslenme](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yeterli-ve-Dengeli-Beslenme/Yas-Doneminde-Beslenme/Ergenlik-Doneminde-Beslenme.pdf)

[[pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yeterli-ve-Dengeli-Beslenme/Yas-Doneminde-Beslenme/Yaslilik-Doneminde-Beslenme.pdf)Yaşlılık Döneminde Beslenme](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yeterli-ve-Dengeli-Beslenme/Yas-Doneminde-Beslenme/Yaslilik-Doneminde-Beslenme.pdf)