



MEYVELERİN ÖNEMİ

İnsanın yaratılışından beri önemli bir besin maddesi olan meyve, bütün kutsal kitaplarda değişik türler şeklinde bahsedilmektedir.

Meyveler insan sağlığı ve beslenmesinde, özellikle vitaminler ve mineral maddelerce zengin olması bakımından önemli bir yer tutmaktadır.

Meyvelerin insan sağlığı ve beslenmesi üzerine etkileri dört grupta incelenmektedir.

1. Yüksek düzeyde kalori sağlamaktadırlar,
2. Tuz (mineral) ihtiva etmektedirler,
3. Vitaminlerce zengindirler,
4. Görünüşleri ile iştah üzerine olumlu etkiler yapmaktadırlar.
5. İçerdikleri lifler bakımından önemi.



MEYVELERİN HAYATIMIZDAKİ ÖNEMİ





TAZE VE SAĞLIKLI MEYVENİN ÖNEMİ

Sağlıklı ve düzenli beslenme, insanın yaşamı boyunca dikkat etmesi gereken son derece önemli bir konudur. Özellikle çocukluk çağında kazanılan beslenme alışkanlıkları, hayatın sonraki dönemlerini oldukça etkilemektedir.

Meyveler vücut için çok gerekli olan mineral ve vitaminler açısından son derece zengindirler. Bu nedenle çocuğunuzun mutlaka alması gereken besin öğeleridir. Çocukların kaliteli, sağlıklı bir yaşam sürmeleri için erken yaşlarda meyve yeme alışkanlığı kazandırmak çok önemlidir.

Ne yazık ki günümüzdeki fast food yeme alışkanlığı, çocukların meyveden uzaklaştıklarını göstermektedir. Özellikle asitli içecekler, cips ve rafine şeker içeren birçok hazır gıda ebeveynler için en büyük sıkıntıdır. Bu tip gıdalardan çocukları uzak tutmak ve meyve alışkanlığı kazandırmak konusunda en büyük görev anne babaya düşer.

Çocuklara önlerindeki meyve ve sebzeleri yedirmek çok kolay değildir. Fakat araştırmalar ailelerin bu yönde çabalarının hayati önem taşıdığını göstermektedir. Çocukların, ailelerini izleyerek onların yaptığı davranışların aynısını yaptığını gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle, ana yemeklerin yanında sebze veya salata servis edilmeli, çocuğun sevdiği yemeklerin yanında farklı kombinasyonlarda meyve ve sebze buketleri eklenmelidir. Her meyve sebze farklı vitamin ve mineraller içerdiğinden çocukları farklı tatlardaki meyve ve sebzelerle şaşırtarak değişik besinlere de alışması sağlanmalıdır.

Meyveler doğanın bize sunduğu çok çeşitli vitamin ve mineralleri barındıran bir mucize gibidir. Bu bileşenler; çocukların büyümesi, bağışıklık sisteminin güçlenmesi, ileride hipertansiyon, obezite ve diyabet gibi hastalıklara karşı korunması için çok önemlidir.