

ADÖLESAN SAĞLIĞI VE BESLENME

İÇİNDEKİLER CONTENTS

Ön Söz

Muazzez GARİPAĞAOĞLU

1 Adölesan Dönemde Fiziksel Büyüme ve Ergenlik (Puberte)

Physical Growth and Puberty in Adolescence

Firdevs BAŞ, Rüveyde BUNDAK

8 Adölesan Dönemde Sağlıklı Beslenme İlkeleri

Principles of Healthy Nutrition in Adolescence

Muazzez GARİPAĞAOĞLU

19 Adölesan Dönemde Enerji ve Makro Besin Öğeleri

Energy and Macro Nutrients in Adolescence

Fatma Elif SEZER, Muazzez GARİPAĞAOĞLU

24 Adölesan Dönemde Omega Yağ Asitleri

Omega Fatty Acids in Adolescence

Nihal BÜYÜKUSLU

31 Adölesan Dönemde Anemi: Demir

Anemia in Adolescence: Iron

Havvanur YOLDAŞ İLKTAÇ

- 36 **Adölesan Dönemde Kemik Sağlığı: Kalsiyum ve D Vitamini**
Bone Health in Adolescence: Calcium and Vitamin D
Havvanur YOLDAŞ İLKTAÇ, Nihal BÜYÜKUSLU
- 43 **Adölesanlarda Hidrasyon**
Hydration in Adolescents
Hilal HIZLI, Nihal BÜYÜKUSLU
- 50 **Adölesanlarda Ev Dışı Beslenme**
Eating Out of Home in Adolescents
Saniye BİLİCİ
- 56 **Adölesan Dönemde Beslenmeye Bağlı Sorunlar**
Problems Related to Nutrition During Adolescent
Neda YOUSEFIRAD, Muazzez GARİPAĞAOĞLU
- 62 **Adölesan Psikolojisi ve Beslenme**
Adolescent Psychology and Nutrition
Rabia İclal ÖZTÜRK, Muazzez GARİPAĞAOĞLU
- 68 **Adölesanlarda Yeme Bozuklukları**
Eating Disorders in Adolescents
Murat BAŞ
- 75 **Adölesanlarda Fiziksel Aktivite, Spor ve Beslenme**
Physical Activity, Sport and Nutrition in Adolescents
Cansu TEKTUNALI AKMAN, Muazzez GARİPAĞAOĞLU