

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME ÖNERİLERİ

1. Yemek yemeye yönelik öneriler

- Çeşitli besinler tüketiniz
- Öğün atlamayınız
- Özellikle kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- Her gün 3 ana, 2- 3 ara öğün tüketmeye özen gösteriniz.
- Sofrada kullandığınız yemek tabaklarınızın boyutunu küçültünüz.
- Ayaküstü atıştırmalıklar ve fast food yemek tercihlerinden kaçınınız.
- Yemeklerinizi küçük lokmalar halinde uzun süre çiğneyerek tüketiniz.
- Sağlıklı beslenmek için mevsiminde doğal ve taze besinler tercih ediniz.
- Şeker tüketiminizi azaltınız.
- Tuz tüketiminizi azaltınız. Sofranızdan tuzlukları kaldırınız. Az ama iyotlu tuz tüketiniz.
- Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- Kahvaltılık gevrek tüketecekseniz şeker eklenmemiş olanları tercih ediniz.
- Günde en az 8-10 bardak su içiniz.
- Doymuş yağlar içeren hayvansal kaynaklı yağlar (tereyağ, iç yağ, kuyruk yağ) yerine doymamış yağ asitlerini içeren bitkisel sıvı yağları (zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı vb.) tercih ediniz. Trans yağdan kaçınınız.
- Gazlı içecekleri tüketmeyiniz. Şekerli içecekleri tüketmekten sakınınız.
- Yarım yağlı süt, ayran gibi içecekleri ve vitamin mineral açısından zengin taze sıkılmış az miktarda meyve sularını tercih ediniz.

2. Besinlerin satın alınması ve hazırlanmasına yönelik öneriler

- Yiyecek alışverişlerinize tok karnına ve önceden hazırladığınız alışveriş listenizle çıkınız.
- Besinleri satın alırken ambalajlarını kontrol ediniz. Ambalajda yırtık, yıpranmış olanları ve teneke kutuda bulunan gıdalarda ise ezik, bombe yapmış ürünleri tercih etmeyiniz.
- Gıdaları satın alırken etiketlerini okuyunuz.
- Almak istediğiniz gıda ürünün ambalajında son kullanma tarihi, içindekiler ve kalori değeri gösteren tabloları kontrol ediniz.
- Mümkün olduğunca düşük enerjili, yağ içeriği az olan besinleri tercih ediniz.
- Sağlıklı beslenmek için saflaştırılmamış (işlem görmemiş) ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri tercih ediniz. Örneğin; tam buğday ekmeği gibi.

3. Planlı olmaya yönelik öneriler

- Vücut ağırlığınızı dengede tutmaya özen gösteriniz.
- Öğünlerinizde tüketeceğiniz besinleri 4 temel besin grubunu içerecek şekilde planlayınız.
- Belli aralıklarla ağırlığınızı ölçünüz. (En sık haftada bir defa)
- Öğün saatlerinizi planlayınız ve öğün atlamayınız.
- Her gün ortalama 6-8 saat uyumaya özen gösteriniz.

- *Bu broşür herhangi bir tıbbi (hormona ve diyabet, kalp ve böbrek hastalıkları gibi kronik hastalıklar) rahatsızlığı olmayan,*
- *Beden kütle indeksi normal ve hafif kilolu olan bireyler için sağlıklı beslenme önerilerinden oluşmaktadır.*
- *Daha fazla bilgi için mutlaka en yakın toplum sağlığı merkezlerindeki sağlıklı beslenme ve obezite danışma birimlerine başvurunuz.*



SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ



YETERLİ ve DENGELİ BESLENME SAĞLIĞIN TEMELİDİR.

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna "YETERLİ ve DENGELİ BESLENME" denir.

Vücut ağırlığının denetimi için; yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile sürdürülen bir yaşam biçimi oldukça önemlidir.

SÜT GRUBU

Süt, yoğurt, peynir, çökelek, kefir ve süt ile yapılan tatlılar süt grubuna girer. Bu besinler kemiklerin gelişmesi ve sağlığı için gerekli kalsiyumun temel kaynağıdır. Protein, B vitaminleri, fosfor ve çinko için de iyi kaynaktır.

Yetişkinlerin 2 su bardağı, çocuk, ergen, gebe ve emzikli kadınlarla, menopoz sonrası kadınların 3-4 su bardağı kadar süt grubu besinleri tüketmeleri gerekir. Az yağlı olanlar tercih edilmelidir.



ET - YUMURTA - KURUBAKLAGİLLER GRUBU

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek ve ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar bu grupta yer alır. Bu grup protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum ve B vitaminleri için iyi kaynaktır. Balık iyi bir omega 3 kaynağıdır. Kurubaklagiller bağırsakları çalıştıran posa ve E vitamininden de zengindir.

Bu gruptan günde yetişkin, genç ve çocuklar 2 porsiyon; gebe ve emzikliler ise 3 porsiyon tüketmelidir.

TAZE SEBZE VE MEYVE GRUBU

Tüm taze sebze ve meyveler bu gruptadır.

Bu besinler folik asit, A vitamininin ön ögesi olan karoten, E, C, B2 vitamini ile kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.

Günde en az 5 porsiyon(en az 400 gr) taze sebze ve meyve tüketilmelidir. Günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler (Yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağını dolduran miktarı) veya portakal, mandalina gibi turunçgiller veya domates olmalıdır.



EKMEK VE TAHIL GRUBU

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf vb. gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, kahvaltılık gevrek, makarna, erişte vb. ürünler bu gruptadır. Bu gruptaki beyazlatılmamış besinler özellikle B grubu vitaminler (başta B1 vitamini olmak üzere), mineraller, karbonhidratlar, posa ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeni ile sağlık açısından önemli besinlerdir. Tam tahıldan ekme tercih edilmelidir.

Bu grubun enerji harcamasına göre tüketilmesi gerekir. Eğer kilonuz olması gerekenden fazla ve daha çok oturarak iş görüyorsanız bu grupta yer alan besinleri daha az tüketmeniz gerekir. Normal vücut ağırlığında olanların her öğünde 1-3 orta dilim tam tahıllı ekme veya tahıllardan da 2-3 porsiyon yenilmesi yeterlidir. Pirinç yerine bulgur tercih edilmelidir.

