

Sağlıklı Beslenmede 12 Adım

8- Az şekerli besinleri tercih edin, çay şekeri gibi rafine şekerleri mümkün olduğunca az tüketin, tatlılar ve şekerli içeceklerin tüketimini sınırlandırın.

9- Günlük tuz alımını azaltın.

- * Sofrada yemeklerinizin tadına bakmadan tuz ilave etmeyin.
- * Salamura, konserve, zeytin ve turşu gibi besinlerin tüketimini azaltın.

10- Mümkünse alkol kullanmayın. Eğer kullanıyorsanız en aza indirin.

- * Bir gram alkol 7 kalori vermektedir. Alkol ile birlikte enerjisi yüksek olan besinlerin (çerez, kuruyemiş, çps vb.) tüketilmesi alınan enerjisi artırarak kilo alımına sebep olmaktadır.



T.C Sağlık Bakanlığı yayınlarından faydalanılmıştır.

5

Sağlıklı Beslenmede 12 Adım

11- Besinlerinizin hazırlanması, pişirilmesi sırasında hijyen kurallarına dikkat ediniz. Yiyeceklerinizi pişirirken haşlama, fırında ve buharda pişirme yöntemlerini tercih edin. Kızartmalardan kaçının. Böylece yemeklerinize ekleyeceğiniz yağ, tuz ve şeker miktarını azaltmış olursunuz.

12- Bebekleriniz ilk 6 ay sadece anne sütü ile besleyin ve 6 aydan sonra uygun besinlere başlayarak yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlayın.



6

SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SAĞLIKLI YAŞAM BİLİNCİNİN GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ



"Bu proje T.C. Avrupa Birliği Bakanlığı, AB Eğitim ve Gençlik Programları Merkezi Başkanlığına (Ulusal Ajans http://www.us.gov.tr) ile yürütülen Hayatboyu Öğrenme Programı kapsamında Avrupa Komisyonundan sağlanan bütçeyle gerçekleştirilmiştir. Ancak burada yer alan görüşlerden Ulusal Ajans veya Avrupa Komisyonu sorumlu tutulamaz."



1

Sağlıklı Beslenmede 12 Adım

1- Günlük tükettiğiniz besinlerin çeşitli olmasına özen gösterin. Bu besinleri hayvansal gıdalara yerine bitkisel gıdalardan seçin.

- * Günde saban, öğle ve akşam olmak üzere 3 olarak beslenin.
- * Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Öğün atlamayın.
- * Doğal ve taze besinleri tercih edin.

2- Günlük beslenmenizde ekmek ve tahıl grubu besinleri (bulgur, mısır, pirinç, makarna v.b.) bulunmasına özen gösterin.

- *Günlük enerji gereksiniminin en az % 55 i karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Posa içeren besinler tüketin.

3- Her gün birkaç kez çeşitli taze sebze ve meyve yiyein.

- * Sebze ve meyveler, vitamin-mineral ve posa ihtiyacınızı karşılar. Posa özellikle bağırsak hareketlerini düzenler, kan şekeri ve kolesterol düzeylerinin düşmesine yardımcı olur.



T.C Sağlık Bakanlığı yayınlarından faydalanılmıştır.

2

Sağlıklı Beslenmede 12 Adım

4- Her gün orta düzeyde fiziksel aktivite yaparak vücut ağırlığınızı tavsiye edilen sınırlarda tutunuz. Beden Kitle Endeksi 20-25 olmalıdır.

- * Vücut ağırlığınızın boyunuza uygun olmasına dikkat edin.
- * Yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, kalp ve solunum fonksiyonlarını düzenler, bireylerin sağlıklı kalmasına yardımcı olur.

5- Günlük tükettiğiniz yağ miktarını kontrol edin. Yağdan gelen enerji miktarı, toplan enerjinin % 30 unu geçmeyecek şekilde olmalıdır. Yemeklerinizde hayvansal kaynaklı yağlar yerine, doymamış yağ asitlerinden zengin bitkisel sıvı yağları (zeytinyağı, ayçiçek, mısırözü) kullanınız.

- * Yemeklerinizi pişirirken haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemlerini kullanınız, kızartma ve kavurmadan kaçınınız.
- * Etle pişirdiğiniz yemeklere ayrıca yağ ilave etmeyiniz.



3

Sağlıklı Beslenmede 12 Adım

6- Yağlı et ve et ürünleri (sucuk, salam, sosis vb.) yerine, balık, tavuk, hindi eti, veya kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagilleri tercih edin.

- * Yağ ve kolesterol yönünden zengin olan hayvansal gıdalar yerine kuru baklagilleri tercih edin. Böylece yağ ve kolesterol alımını azaltmış olursunuz.

7- Yağsız veya az yağlı süt ve süt ürünlerini (yoğurt, peynir, kefir, vb.) tercih ediniz.

- * Düzenli olarak süt veya yoğurt tüketilmesi kemik sağlığınız için çok önemlidir.
- * Pastörize ve sterilize süt içiniz.



4