



YETERLİ VE DENGELİ BESLENME ÖNERİLERİ

1. Yemek yemeye yönelik öneriler

- **Çeşitli besinler tüketiniz.**
- **Öğün atlamanız.**
- **Özellikle kahvaltı yapmadan güne başlamanız.**
- **Her gün 3 ana, 2-3 ara öğün tüketmeye özen gösteriniz.**
- **Sofrada kullandığınız yemek tabaklarınız 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 tüketimini azaltınız.**
- **Tuz tüketimini azaltınız. Sofranızdan tuzlukları kaldırınız. Az ama iyotlu tuz tercih ediniz.**
- **Kahvaltılık gevrek tüketeceksiniz şeker eklenmemiş olanları tercih ediniz.**
- **Günde en az 8-10 bardak su içiniz.**
- **Doymuş yağlar içeren hayvansal kaynaklı yağlar (tereyağı, iç yağ, kuyruk yağ) yerine doymamış yağ asitlerini içeren bitkisel sıvı yağları (zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı vb.) tercih ediniz. Trans yağlardan kaçınınız.**
- **Gazlı içecekleri tüketmeyiniz. Şekerli içecekleri tüketmekten kaçınınız.**
- **Yarım yağlı süt, ayran gibi içecekleri ve vitamin minarel açısından zengin, taze sıkılmış az miktarda meyve suları tercih ediniz.**

2. Besinleri satın alınması ve hazırlanmasına yönelik öneriler.

- **Yiyecek alışverişlerinize tok karnınıza ve önceden hazırladığınız alışveriş listenizle çıkınız.**
- **Besinleri satın alırken ambalajda yırtık, yıpranmış olanları ve teneke kutuda bulunan gıdalarda ise ezik, bombe yapmış ürünleri tercih etmeyiniz.**
- **Gıdaları satın alırken etiketlerini okuyunuz.**
- **Almak istediğiniz gıda ürününün 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 hastaları gibi kronik hastalıklar) rahatsızlığı olmayan,**
 - **Beden kütle indeksi normal ve hafif kiloda olan bireyler için sağlıklı beslenme önerilerinden oluşmaktadır.**
 - **Daha fazla bilgi için mutlaka en yakın toplum sağlığı merkezlerindeki sağlıklı beslenme ve obezite danışma birimlerine başvurunuz.**