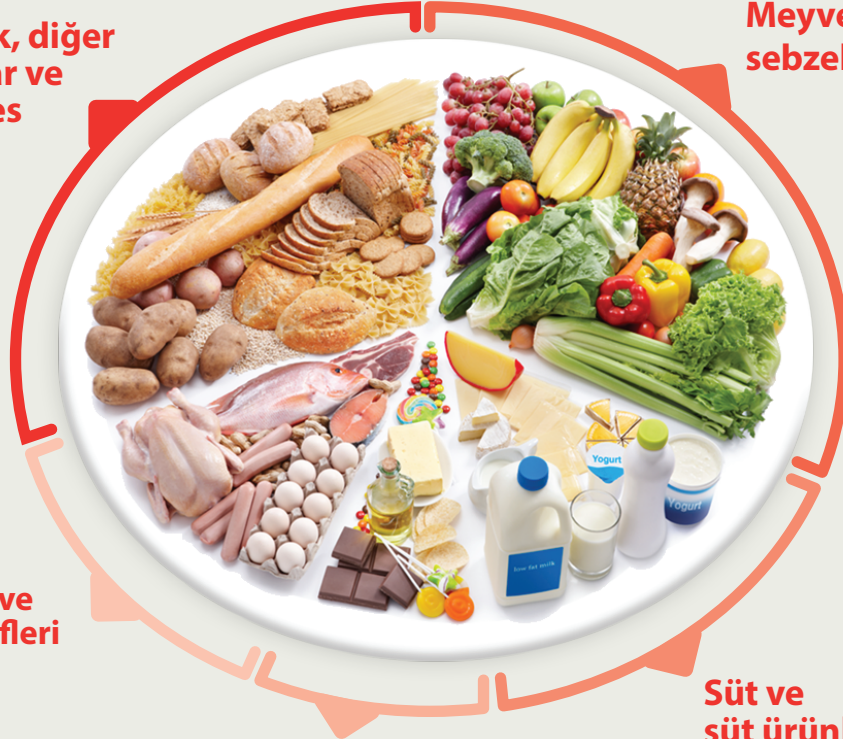


SAĞLIKLI BESLENME TABAĞI

Ekmek, diğer tahıllar ve patates

Meyve ve sebzeler

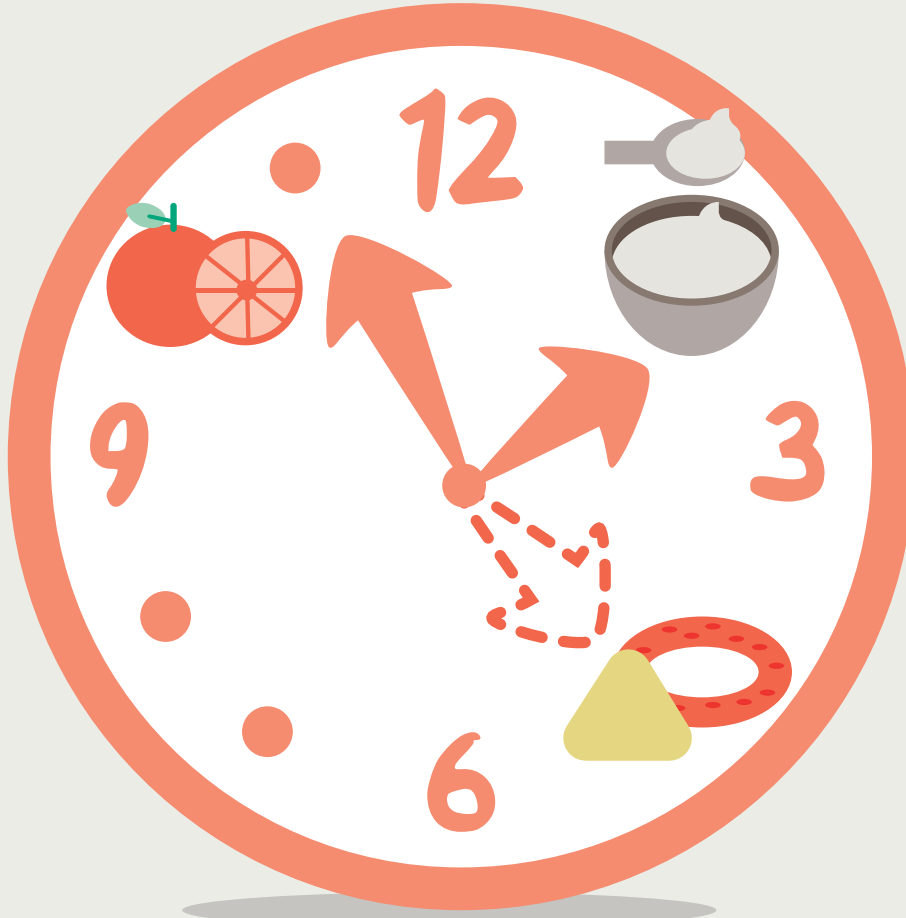


Et, balık ve alternatifleri

Süt ve süt ürünleri

Yağ ve şeker oranı yüksek yiyecek ve içecekler

“Sağlıklı beslenme tabağı” insanların sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmesini sağlar.



Beslenmede çeşitlilik sebze, meyve, ekmek, kahvaltılık tahıllar, patates, pirinç ve makarna gibi besinlerden belirli miktarlarda ve belirli sıklıkta tüketmekle gerçekleşir.

Ana yemeklerin yanı sıra ara öğünlere yer vermek de dengeli beslenmeye yardımcı olur.

Sağlıklı Beslenme Mesajları



**Yediklerinizden
zevk alın**



**Besin çeşitliliğine
önem verin**



**Sağlıklı bir
ağırlıkta olmak
için besinleri
doğru miktarlarda
tüketin**

Sağlıklı Beslenme Mesajları



**Bol miktarda
posa-lif
bakımından
zengin yiyecekler
yiyin**



**Bol meyve
ve sebze
tüketin**

Sağlıklı Beslenme Mesajları

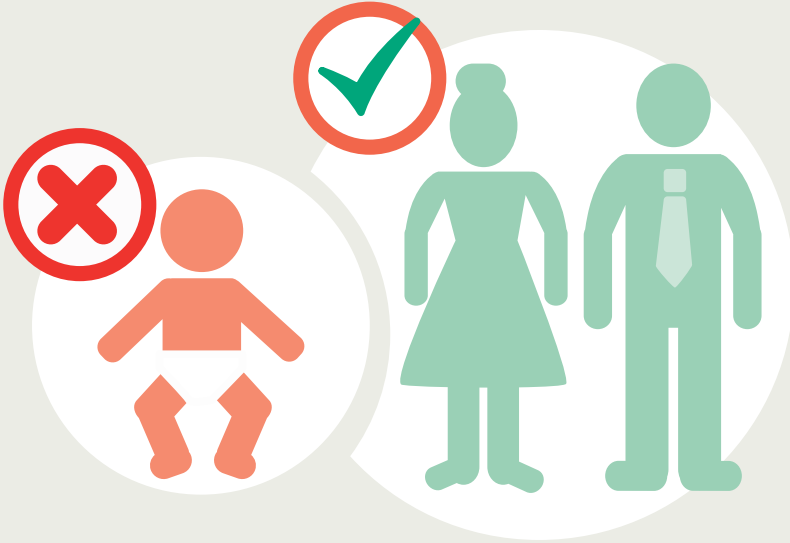


**Çok yağlı
yiyecekleri
az tüketin**



**Şekerli yiyecekler
ve meşrubatlardan
kaçınin**

“Sağlıklı Beslenme Tabacağı” kimin içindir?



Bebek ve 2 yaşın altındaki küçük çocuklar hariç
herkes içindir.



Vejetaryenler, farklı etnik gruplardaki insanlar ve boylarına göre sağlıklı bir kiloya sahip olan kişiler hatta **kilo fazlalığı olanlar** için de önemli bir beslenme kılavuzudur.

“Sağlıklı Beslenme Tabağı” kimin içindir?



Küçük çocukların iki ve beş yaşları arasında normal yiyeceklerden yemeye başlamaları gerekir

ve bu dönemlerde “Sağlıklı Beslenme Tabağı” kapsamında yapılan öneriler bu yaş grubu için de referans alınabilir.



Tıbbi gözetim altında olan veya özel bir diyet izlemesi gereken kişilerin “Sağlıklı beslenme Tabağı” önerilerinin kendileri için uygun olup olmadığı konusunda doktorlarına danışmaları gereklidir.

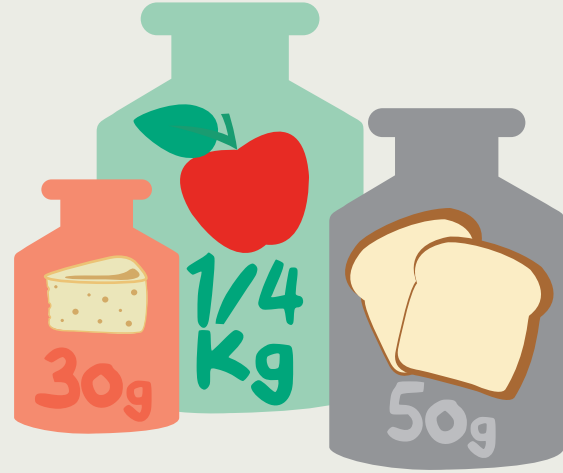
“Sağlıklı Beslenme Tabakası”nın temeli nedir?



Tükettiğimiz gıdalar vücut fonksiyonlarının devamlılığı için gereken besin öğelerini karşılar.

Hiçbir besin tek başına tüm besin öğelerini bir arada içermez,

bu nedenle beslenmede çeşitliliğe önem verilmelidir.



“Sağlıklı Beslenme Tabakası” yeterli ve dengeli beslenme için hangi çeşit gıdadan ne kadar tüketilmesi gerektiğini göstererek sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmayı hedefler.

Yağlı ve
şekerli
yiyecek ve
içecekler



Süt ve süt ürünleri

Et, balık ve alternatifleri

Meyve ve sebzeler

Ekmek, tahıllar ve patates

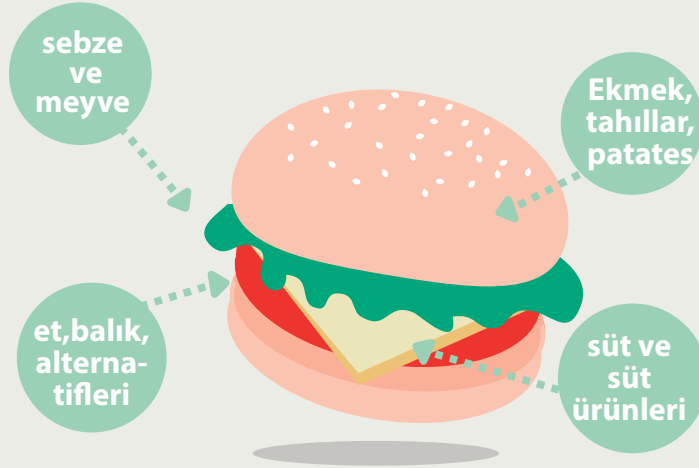
“Sağlıklı Beslenme Tabakası” beş besin grubunu temel alır:

İlk dört besin grubundan seçilerek oluşturulacak günlük beslenme alışkanlığı “Sağlığın Dengesi” için vücudun ihtiyacı olan besin ihtiyaçlarını karşılamaya yetecektir. Her bir gruptan farklı gıdaların seçimi vücuda alınan besin çeşitliliğini artıracaktır.

Beşinci gruptaki yağlı yiyecekler, şekerli yiyecek ve içecekler sağlıklı bir beslenme için vazgeçilmez değil, ancak beslenmeye keyif katan seçeneklerdir.



Birkaç türden oluşan yiyecekler hakkında ne söylenebilir?



Yediğimiz bir tabak yemek çoğunlukla birkaç tür yiyecekten oluşur.

Pizza, güveç, tart, lazanya ve sandviçler farklı yiyecek gruplarına giren besinleri içerir.

Birkaç türden oluşan yiyecekler hakkında ne söylenebilir?



Sağlıklı bir seçim yapabilmek için bu yemeklerin ana besinlerini bilmek ve “Sağlıklı Beslenme Tabakası” kurallarına uyup uymadığını anlamak gerekir.

Örneğin; sosis, peynir ve mantarlı pizza dört ana grubun kapsamına giren malzemeler içerir: pizza hamuru ekmeK, tahıl grubu; mantar ve domates püresi meyve ve sebze grubu; peynir süt ve süt ürünleri grubu ile sosis et, balık ve alternatifleri gruplarındandır. Bu pizza salata, bezelye veya brokoli gibi ekstra “meyve ve sebze” eşliğinde ve ardından da taze bir meyveyle yenilirse “Sağlıklı Beslenme Tabakası” koşullarında belirtilen denge sağlanmış olur.

Sağlıklı Beslenme Tabacı'nda vitamin ve mineral desteği gerekli midir?



Vitamin ve mineral desteği yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının yerine geçmez.

Besinleri çeşitli tüketerek "Sağlıklı Beslenme Tabacı"nda önerilen besinleri çeşitli oranlarda yiyerek günlük alınması gereken besin öğeleri karşılanabilir.

Ancak bazı risk grubundaki kişilerin vitamin/mineral desteği alması gerekebilir.

Hamile olan veya çocuk sahibi olmayı düşünen kadınların fazladan folik asit veya demir ihtiyacı olabilir. Yaşlıların ekstra D Vitamini ve/veya demir alması gerekebilir. Önemli olan bu destekleri kullanmadan önce mutlaka doktor kontrolünde olmaktır.

Sıvı tüketimi



**Herkesin bol sıvı alması gereklidir,
günde altı-sekiz bardak kadar.**

“Sağlıklı Beslenme Tabağı”ndan nasıl yararlanılabilir?



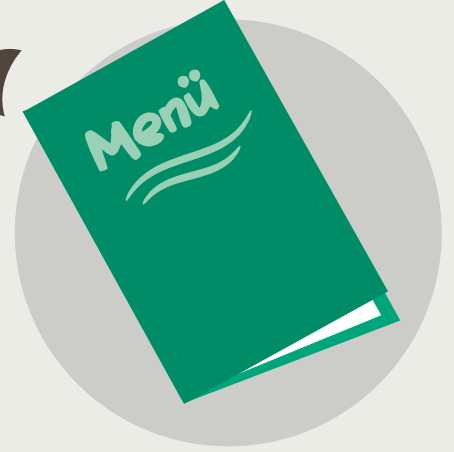
Evde

ne yiyeceğinize karar verirken, yemek pişirirken veya alışveriş listesi hazırlarken,



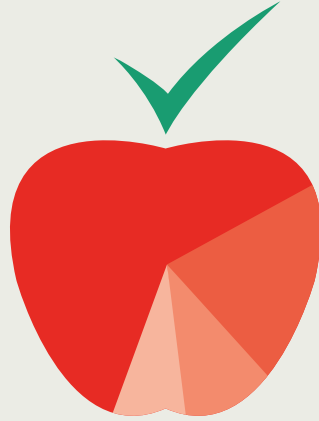
Alışveriş yaparken

sepetinizi beş grup yiyecek maddeleri arasında sağlıklı beslenme doğrultusunda yaptığınız ürünlerle doldurarak,



Dışarıda yemek yerken

kafede, işyerinde, restoranda veya ayaküstü atıştırmalarda sağlıklı seçimler yapabilirsiniz.



SABRİ ÜLKER

**GIDA ARAŐTIRMALARI
ENSTİTÜSÜ VAKFI**