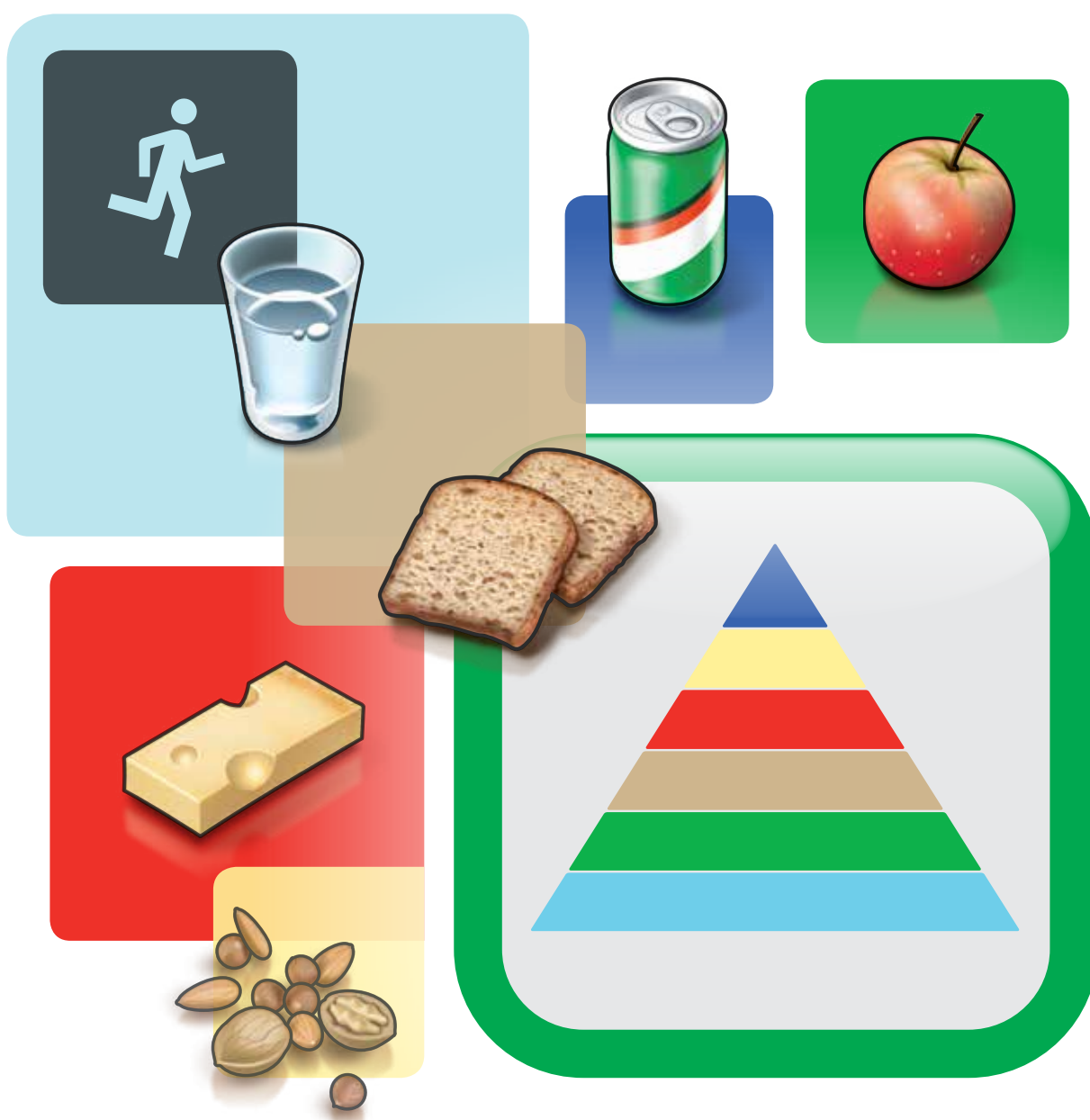




Sağlıklı beslenme



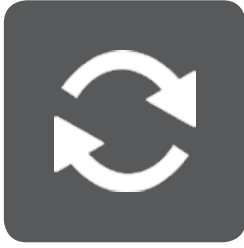


Sağlıklı Beslenme

Besin Piramidi

► Burada besin piramidinin basamaklarını görüyorsunuz. Her basamakta **besinlere örnekler** listelenmiştir.





Sağlıklı Beslenme Değişiklik

- ▷ Farklı **besinler** yiyin.
- ▷ Sürekli **aynı şeyleri** yemeyin.



© SGE, BLV / 2011



Sağlıklı Beslenme İçecekler

- ▷ Günde **1 ila 2 litre** su için.
- ▷ **İçme suyu** gayet uygundur.
- ▷ **Şekerli içecekler** uygun değildir.





Sağlıklı Beslenme Örnek İçecekler

Kahve, şeker-siz, sütsüz

Çay, şeker-siz, sütsüz

Su İçinde otlar olan su



Sağlıklı Beslenme

Hangi içecekleri içmeliyim?



▷ İstediğim kadar:

İçme Suyu

Maden Suyu

Şekersiz Meyve Çayı

Şekersiz Bitki Çayı



▷ Keyif için (ara sıra):

Şekersiz Kahve

Şekersiz Siyah Çay

Şekersiz Yeşil Çay

Sulandırılmış Meyve Suları



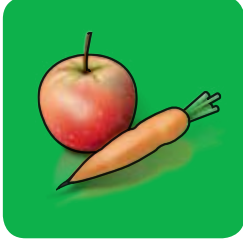
▷ İstisnai olarak (az):

Şekerli İçecekler

Alkol

Şekerli Kahve

Şekerli Çay



Sağlıklı Beslenme

Sebze ve Meyve

▷ Her gün **3 porsiyon sebze** yiyin.



▷ Her gün **2 porsiyon meyve** yiyin.



▷ 1 porsiyon, **bir avuç dolusu sebze**
veya **bir avuç dolusu meyve**dir.



Sağlıklı Beslenme

Örnek

Sebze ve Meyve

Kayısı

Ananas

Patlıcan

Dutsu Meyveler

Muz

Armut

Kıvırcık Salata

Chachnou

Mandalina

Corchorus

Hurma

Kuru Fasulye

Kuru Meyve (örn. hurma, incir, üzüm)

İncir

Greyfurt

Nar

Taze Fasulye

Yeşil Bezelye

Salatalık

Janark

Lahana

Otlar (örn. nane,

kekik, biberiye, kişniş, maydanoz)

Dikenli İncir

Havuç

Kiraz

Sarımsak

Yenidünya

Pazı

Mandalina

Kavun

Bamya

Portakal

Ouja

Kırmızı Biber

Şeftali

Turp

Lahana Turşusu

Pancar

Ispanak

Domates

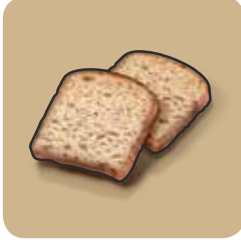
Asma Yaprığı

Üzüm

Limon

Kabak

Soğan



Sağlıklı Beslenme

Örnek

Tahıl ürünleri, patates
ve baklagiller

Ekmek

Bulgur

Kuskus

Falafel

Pita (Pide)

Frik

Darı

Baklagiller*

(örn. nohut, mercimek, kuru fasulye ve Meksika

Fasulyesi, Acı Bakla, Bakla, Soya Fasulyesi)

Humus

Patates

Mısır

Pirinç

Ekşi Mayalı-Ekmek (Injera)

Hamur İşleri

*Baklagiller, kırmızı **ve kahverengi basamağa aittir**. Bol protein ve nişasta içerir.



Sağlıklı Beslenme

Süt ürünleri, et, balık, yumurta ve tofuya örnekler

Yumurta

falafel

balık

et (örn. tavuk, sığır, koyun,

dana, domuz)

krem peynir

baklagiller* (örn. nohut,

mercimek, kuru fasulye ve Meksika fasulyesi, acı bakla, bakla)

hellim

humus

Yoğurt

peynir (örn. beyaz peynir,

keçi peyniri, ineksütü peyniri)

deniz mahsulleri

süt ve

yoğurtlu içecekler

buğday gluteni

tofu

salam

*Baklagiller, kırmızı **ve kahverengi basamağa aittir**. Bol protein ve nişasta içerir.



Sağlıklı Beslenme

Örnek

Yağlar, katı yağlar ve fıstıklar

tereyağı

çekirdek (örn. çam fıstığı, ayçekirdeği,

kabak çekirdeği, kavun çekirdeği)

fıstıklar

(örn. Antep fıstığı, badem, kaju, yer fıstığı)

Zeytin

yağ (örn. zeytinyağı, susam yağı, Hindistancevizi yağı,

ayçiçeği, kanola, aspir)

kaymak

Tohumlar

(örn. Keten tohumu, susam, haşhaş)

tahin



Sağlıklı Beslenme

Tatlı ve Tuzlular

-
- ▷ Az tatlı **yyin**.
-
- ▷ Cips gibi **tuzlu çerezlerden** az yiyin
-





Sağlıklı Beslenme

Tatlılar, tuzlular ve alkollülere örnekler

Alkol

bal

reçel

Tatlılar (örn. lokum, helva,

baklava,

Türk balı)

şekerli meşrubatlar

(örn. Coca Cola, Fanta, soğuk çay, şerbet)

tuzlu

çerezler (örn. patates cipsi, patlamış mısır, tuzlu

fıstıklar, çekirdekler ve tohumlar)

şekerli çay

ve/veya süt

şeker



Sağlıklı Beslenme **Keyif almak**

- ▷ **Yemek** yerken oturun.
- ▷ Yemek yemeye **zaman** ayırın.
- ▷ Yavaş **yiyein**.





Sağlıklı Beslenme

Hareket etmek

▷ Çok yürüyün **veya** bisiklete **binin**

▷ Merdivenleri **kullanın**. Asansörü **kullanmayın**.

▷ **Her tür hareket faydalıdır:**

Spor, bahçe işleri, ev işleri...





Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Zeitschrift für Ernährung

Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Ernährungstests

www.sge-ssn.ch/tests



shop sge | Der Online-Shop der SGE

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen.

sge-ssn.ch

**Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für
Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV**