



© Swiss Society for Nutrition SSN, Federal Office of Public Health FOPH / 2011

İsviçre Gıda Piramidi

Tatlılar, tuzlular & alkol

Ufak miktarlarda tüketiniz.

Sıvı yağlar, katı yağlar & kuruyemişler

Sıvı yağları ve kuruyemişleri günlük ufak miktarlarda tüketiniz. Tereyağı ve margarini idareli kullanınız.

Süt ürünleri, et, balık, yumurtalar & soya peyniri

Her gün 3 öğün süt ürünü ve 1 porsiyon et/balık/yumurta/soya peyniri...

Tahıllı ürünler, patatesler & bakliyat

Günlük 3 porsiyon tüketiniz. Tahıllı ürünlerde kepeği tercih ediniz.

Sebzeler & meyveler

Farklı renklere sahip ürünlerden günlük 5 porsiyon tüketiniz.

İçecekler

Günlük 1–2 litre şekerless içecekler, mümkünse su tercih ediniz.



Her gün 30 dakika hareket ediniz ve yeterince dinleniniz.



İsviçre Gıda Piramidi Yetişkinler için dengeli ve leziz yeme içme önerileri

İçecekler

Günlük 1–2 litre, sekersiz sıvılar, örneğin içme suyu/maden suyu veya meyve/bitkisel çayları tercih ediniz. Kahve gibi kafeinli içecekler, siyah ve yeşil çay sıvı alımına katkıda bulunabilir.

Sebze & Meyveler

Her gün 5 porsiyon değişik renklerde tüketilmeli, 3 porsiyonu sebze ve 2 porsiyonu meyveden oluşmalı. 1 porsiyon 120 gramdan oluşmakta. Günlük bir porsiyonu 2 desilitre şekerli meyve veya sebze suyu ile değiştirilebilir.

Tahıl Ürünleri / patatesler & bakliyatlar

Günlük 3 porsiyon tüketilmeli. Tahıl ürünlerinde kepek tercih edilmeli. 1 porsiyon: ► 75–125 gram ekmek/ hamur işi veya ► 60–100 gram bakliyat (kuru ağırlığı) veya ► 180–300 gram patates veya ► 45 –75 gram gevrek ekmek/ kepekli kraker/ Cornflakes/ un/ hamur işi/ pirinç/ mısır/ diğer tahıllar (kuru ağırlığı).

Süt ürünleri, et, balık, yumurta&soya peyniri

Günlük 3 porsiyon süt veya süt ürünü tercih edilmeli. 1 porsiyon: ► 2 desilitre süt veya ► 150–200 gram yoğurt / lor peyniri/süzme peynir / diğer süt ürünleri veya ► 30 gram yarı yumuşak/sert peynir veya ► 60 gram yumuşak peynir.

Ek olarak günlük bir porsiyon et, beyaz et, balık, yumurta, soya peyniri, Quorn (fermente mantar), Seitan, peynir veya lor. Bu protein kaynaklarını düzenli değiştirerek kullanınız.

1 porsiyon: ► 100–120 gram et / beyaz et / balık / soya peyniri/Quorn (fermente mantar) / Seitan (çiğ ağırlık) veya ► 2–3 yumurta veya ► 30 gram yarı yumuşak / sert peynir veya ► 60 gram yumuşak peynir veya ► 150–200 gram lor / süzme peynir.

Sıvı yağlar, katı yağlar&kuruyemişler

Günlük 2–3 yemek kaşığı (20–30 gram) bitkisel yağ, bu miktarın asgari yarısı kolza yağı olarak tüketilmeli.

Günlük 1 porsiyon (20–30 gram) tuzsuz kuruyemiş, tohum veya çekirdek. Ek olarak idareli kullanmak şartı ile (yaklaşık. 1 yemek kaşığı = günlük 10 gram) tereyağı, margarin, kaymak vs. tüketilebilir.

Tatlılar, tuzlular&alkol

Tatlılar, tatlandırılmış içecekler, tuzlu atıştırmalıklar ve alkollü içecekler aşırıya kaçmadan tüketilmeli.



İsviçre Gıda Piramidi

Yetişkinler için dengeli ve leziz yeme içme önerileri

► *Bilinçli yeme ve içme sağlıklı bir hayat tarzının parçasıdır. Zihinsel ve bedensel sıhhatli olmanızı sağlar ve hastalıkları engellemeye yarar.*

Bu tavsiyeler yetişkinlere yöneliktir. Belirli yaş ve gruplara (örneğin çocuklar, hamile kadınlar, sporcular) için, hastalıkta veya istenilen kiloya ulaşmak adına nispeten farklı öneriler geçerlidir. Gıda piramidi enerji, besin ve koruyucu maddelerin yeterli tedarikini sağlayan dengeli beslenmeyi temsil eder ve aşağıdaki temel ilkelere dayanmaktadır.

► Besin Grupları

Gıdalar bileşimlerine göre gruplara ayrılmaktadır. Her bir grubun tipik temsilcisi gıda piramidinde gösterilmektedir.

► Oranlar

Piramidin alt kısımlarında yer alan gıdalara yüksek miktarda, üst seviyelerdekilerine daha az miktarda ihtiyaç duyulur. Yasaklı gıda yoktur. Doğru orantılı gıdalar birlikte sağlıklı bir beslenme sağlar.

► Çeşitlilik

Dengeli bir diyet çeşitlilik gösterir, farklı besin grupları ve yine bu gruplar içinde farklılık gösteren besin grupları içerir.

Gıda piramidi katı bir diyet planı değildir, kişisel tercihleri içeren, sevilmeyen veya alışkanlıklarına uygun bireysel içecek ve yiyecek derlenmesi. Belirtilen gıda miktarlar bir rehber olarak hizmet vermektedir. Gerekli olan enerjiye göre (yaş faktörü, cinsiyet, boy, fiziksel aktivite, vb.) daha küçük veya daha büyük porsiyon bilgileri geçerlidir. Öneriler her gün olmasa bile, daha uzun süreli olarak uyulmalı, örneğin 1 hafta gibi. Günlük içecek öneriler istisna oluşturmaktadır.

Gıda seçiminde bulunurken mevsimsel ve bölgesel ürünler tercih edilmeli. Dikkatli bir hazırlık besin değerlerini korumaya yardımcı olur. Gıdaları tuzlarken sadece iyotlu tuz veya florürlü sofraya tuzu tavsiye edilmekte, ancak tuzların kullanımı, tıpkı tuzlu çeşniler (örneğin baharat sosu, soya sosu, bulyon) gibi dikkatlice kullanılmalıdır.

Yemek demek sadece enerji ve besin kaynağı anlamına gelmemekte, aynı zamanda zevk, rahatlama ve başkalarıyla iletişim demektir. Kendine vakit ayırma, yan uğraşları bir kenara bırakmak ve sakince yemek ve içmek keyif ve zevk almayı desteklemekte.

Dengeli beslenmenin yanında, sağlıklı bir hayat tarzına sahip olabilmek için: ► Günde asgari yarım saat hareket etmek ► Her gün açık havaya çıkmak ► Düzenli dinlenme molaları vermek ve planlı dinlenmek ► Sigara ve aşırı alkol tüketiminden kaçınılmalı.

► *Alışkanlıklarınızı bir günde değiştirmezsiniz. Sağlıklı hayat tarzını geçerken, ufak mantıklı hedefler belirlenmeli ve adım adım bunları gerçekleştirmeli. Ufak değişimler dahi daha hızlı olmanızı sağlayabilir.*