

SAĞLIKLI BESLENMEDE 12 ADIM

1 *Günlük tükettiğiniz besinlerin çok çeşitli olmasına özen gösterin ve bu besinlerin çoğunluğunu hayvansal gıdalar yerine bitkisel gıdalardan seçin.*

2 *Günlük diyetinizde ekmek, tahıl grubu gıdalar (bulgur, mısır, pirinç v.b.) veya patatesin bulunmasına özen gösterin.*

3 *Her gün birkaç kez çeşitli taze sebze ve meyve yiyin (günde en az 400 gr.).*

4 *Her gün orta düzeyde fiziksel aktivite yaparak vücut ağırlığınızı tavsiye edilen sınırlarda tutun (Beden Kitle İndeksi 20-25 olmalıdır.)*

5 *Günlük tükettiğiniz yağ miktarını kontrol edin (yağdan gelen enerji miktarı, toplam enerjinin %30 unu geçmeyecek şekilde olmalıdır). Yemeklerinizde hayvansal kaynaklı yağlar yerine doymamış yağ asitlerinden zengin bitkisel sıvı yağları kullanın.*

6 *Yağlı et ve et ürünleri yerine balık, tavuk, hindi veya fasulye, nohut, mercimek gibi kurubaklagilleri yiyin.*

7 *Tuz oranı düşük yağsız veya az yağlı süt ve süt ürünlerini (yoğurt, peynir, kefir v.b.) tüketin.*

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

9 *Günlük tuz alımınızı azaltın (1 çay kaşığı geçmesin).*

10 *Mümkünse alkol tüketmeyin, eğer tüketiyorsanız günlük alkol alımınız 10 gramı geçmesin.*

11 *Gıdalarınızı güvenli ve hijyenik bir şekilde hazırlayın. Yiyeceklerinizi pişirirken haşlama, fırınlama, buhar ve mikrodalga yöntemlerini tercih edin. Böylece yemeklerinize ekleyeceğiniz yağ, tuz ve şeker miktarlarını azaltmış olursunuz.*

12 *Bebeklerinizi ilk 6 ay sadece anne sütüyle besleyin ve 6 aydan sonra uygun besinlere başlayarak yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlayın.*

