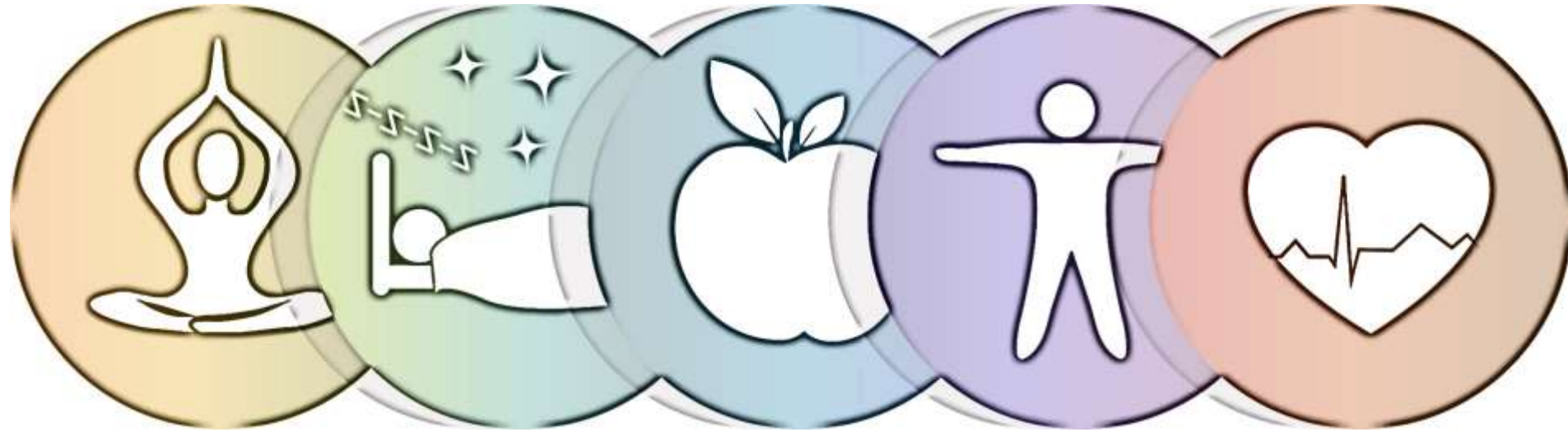




Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# SAĞLIKLI BESLEN HAREKET ET SAĞLIKLI YAŞA

- Yetişkin -



# Amaç - Öğrenim Hedefi

- Sağlığı tehdit eden bulaşıcı olmayan hastalıklar (BOH) ve risk faktörleri hakkında bilgi edinebilme
- Obezitenin ne olduğu ve nasıl saptanacağı hakkında bilgi sahibi olabilme
- Obezitenin nedenleri ve sebep olduğu sağlık problemlerini öğrenebilme
- Beslenme ve yeterli beslenme kavramlarını öğrenebilme
- Sağlıklı beslenmenin önemini kavrayabilme
- Besin öğelerini öğrenebilme
- Besin gruplarını öğrenebilme
- Sağlıklı beslenmede güncel ve pratik önerileri öğrenebilme

# KRONİK HASTALIKLAR!!!!

- Kronik hastalıklar, bulaşıcı olmayan hastalıklar içerisinde  
  - Kardiyovasküler hastalıklar (kalp krizi ve inme), kanserler, kronik solunum yolu hastalıkları (astım gibi) ve diyabet (şeker hastalığı)
- BOH'lar yüzünden her yıl **40 milyon** insan hayatını kaybetmektedir
- Risk faktörleri;

## DÜZELTİLEBİLİR DAVRANIŞSAL RİSK FAKTÖRLERİ

- Tütün kullanımı
- Fiziksel hareketsizlik
- Sağlıksız beslenme
- Alkol kullanımı

## METABOLİK RİSK FAKTÖRLERİ

- Yüksek kan basıncı
- Fazla kiloluluk / obezite
- Hiperglisemi (kan şekerinin yüksek olması)
- Hiperlipidemi (kan yağ seviyelerinin yüksek olması)



# Obezite (şışmanlık) nedir?

**Obezite** → Vücutta sağlığı bozacak ölçüde anormal ve aşırı yağ birikmesidir



## Obezite nasıl belirlenir?

- Yaygın olarak **Beden Kütle İndeksi (BKİ)** kullanılır

**BKİ:** Bireyin vücut ağırlığının(kg) boy uzunluğunun (m cinsinden) karesine bölünmesi ile ( $BKİ = \text{kg/m}^2$ ) elde edilen değer



$$BKİ(\text{kg/m}^2) = \frac{\text{Vücut ağırlığı (kg)}}{(\text{Boy uzunluğu (m)})^2}$$



# BKİ nasıl sınıflandırılır?

## Yetişkin Bireylerde BKİ Değerlendirmesi

| Sınıflandırma                     | BKİ (kg/m <sup>2</sup> ) |
|-----------------------------------|--------------------------|
| Zayıf (düşük ağırlıklı)           | < 18.50                  |
| Normal                            | 18.50 – 24.99            |
| Hafif şişman, fazla kilolu, toplu | 25.00 – 29.99            |
| Obez                              | ≥ 30.00                  |

Sağlık Bakanlığı'nın internet sitesinden BKİ hesaplanması ve sonuç yorumlaması için:

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar/beslenmehareket-yetiskin-beden-kitle-indeksi.html>



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# Obezitenin nedenleri

- Yaş
- Cinsiyet
- Genetik yatkınlık
- Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- Yetersiz fiziksel aktivite
- Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
- Sigara ve alkol kullanma
- Eğitim düzeyi
- Sosyokültürel durum
- Gelir durumu
- Psikolojik problemler
- Kullanılan bazı ilaçlar (antidepresanlar vb.)
- Hormonal ve metabolik etmenler
- Doğum sayısı ve doğumlar arası süre



# Obezitenin neden olduğu sağlık problemleri

- Tip II diyabet
- İnsülin direnci
- Hipertansiyon
- Koroner arter hastalığı
- Hiperlipidemi
- Karaciğer yağlanması
- Metabolik sendrom
- Astım
- Solunum güçlüğü
- Uyku apnesi
- Osteoartrit
- Felç
- Kas iskelet sistemi hastalıkları
- Menstruasyon düzensizlikleri
- Gebelik komplikasyonları
- Ameliyat risklerinin artması
- Bazı kanser türleri
  - Yumurtalık, meme, kolon, prostat vb.
- Safra kesesi hastalıkları
- Hormon bozuklukları
- Psikolojik problemler
  - Gece yeme sendromu
  - Bulimia nervoza
  - Anoreksia nervoza
  - Tıkanırcasına yeme vb.
- Toplumsal uyumsuzluk



***OBEZİTEDEN KORUNMADA***

***BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE  
DAVRANIŞLARINDA YAPILACAK  
DEĞİŞİKLİKLER***

***BÜYÜK ÖNEM TAŞIMAKTADIR***



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# Beslenme nedir?

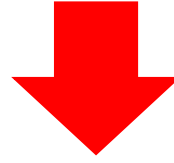
**Beslenme;** yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması ve üretken olmak için besinlerin vücutta kullanılmasıdır

## Yeterli ve dengeli beslenme

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan **enerji ve besin öğelerinin** her birinin **yeterli miktarlarda alınması** ve vücutta **uygun şekilde kullanılmasıdır**



Sağlıklı beslenme = Optimal beslenme =  
Yeterli ve dengeli beslenme



Yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme,  
üretkenlik, sağlık ve iyi hal için  
anne karnında başlayarak  
bebeklik, çocukluk, adolesan ve yetişkin çağından  
yaşlılığa kadar olan  
tüm yaşam süreçlerinde gereklidir



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# Besin ögesi nedir, besin ögeleri nelerdir?

- Besin ögeleri besinlerin yapı taşıdır
- Vücut bileşimimiz besin ögelerinden oluşur
- Organların düzenli çalışabilmesi ve günlük işlerin sağlıklı sürdürebilmesi için  
→ *besin ögelerinin her birinden her gün alınması gerekir*

- Besin ögeleri şu şekildedir;
  - Karbonhidratlar
  - Proteinler
  - Yağlar
  - Vitaminler
  - Mineraller
  - Su



# Karbonhidratlar

- Besinlerde en çok bulunan besin ögesidir
- Vücudun harcadığı enerjinin büyük bölümünü sağlar
- Sindirim sonrası kanda glukoz olarak bulunur
- Karbonhidratlar karaciğer ve kaslarda glikojen olarak depolanır
- Günlük fazla alınan karbonhidrat yağa dönüşerek depolanır

Basit karbonhidratlar ya da basit şekerler toz şeker/çay şekeridir

**Basit karbonhidratlardan uzak durmamızda, tüketmememizde yarar var**



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# Yağlar

- En fazla enerji veren besin ögesidir
- Sindirim sisteminde yağ asitlerine ayrılarak emilir
  - Bir kısmı enerji için kullanılır
  - Bir kısmı depo yağ olarak kullanılır
  - Diğerleri de vücudun düzenli çalışmasında etkinliği olan bazı hormonların ve kolesterolün yapımında kullanılır
- Bazı vitaminlerin emilim ve taşınmasında görev alırlar!

Sıvı ve katı yağlar olmak üzere ikiye ayrılırlar

- Sıvı yağlar → zeytin, ayçiçeği, mısır, fındık ve soya gibi bitkisel besinlerden elde edilir
- Katı yağlar → iç yağı, kuyruk yağı, margarin ve tereyağıdır

**Ayrıca bütün hayvansal besinlerin içinde de katı yağlar bulunur!**



# Proteinler

- Hücrelerin büyük bir bölümü proteinlerden yapılmıştır
- Hücreler sürekli olarak değişip yenilendiğinden vücutta protein depo miktarı çok azdır
  - *Vücut proteinlerinin oluşumu için kaynak yiyeceklerin içinde bulunan proteinlerdir!*
- Proteinler sindirim sisteminde yapı taşlarını oluşturan amino asitlere ayrılır
- **Büyüme ve gelişme ile doku ve organlardaki hücrelerin yapımında** gereklidir
- Vücudu hastalıklara karşı koruyan **savunma sistemi** için gereklidir



# Vitaminler

- Vücutta;
  - enerji metabolizmasında
  - kan yapımında
  - bağışıklık sisteminde
  - kemik oluşumunda
  - vücut hücre hasarının önlenmesinde, hücrelerin normal çalışmasını yürütmesinde ve zararlı bazı maddelerinin etkilerinin azaltılmasında (**antioksidan**) yer alırlar

Vitaminler ikiye ayrılır;

1- Yağda çözünen vitaminler

✓ **A, D, E, K vitamini**

2- Suda çözünen vitaminler

✓ **B grubu ve C vitamini**

# Mineraller

- Vücudun çeşitli organları içinde yer alırlar
- Vücut çalışmasında önemli işlevleri vardır
  - Kalsiyum, fosfor, magnezyum gibi mineraller iskelet ve diş yapısında yer alır
  - Demir, kobalt gibi mineraller kan yapımında rol alır
  - Çinko ise bağışıklık sistemi için önemlidir



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
**BÜYÜYEN TÜRKİYE**

# Su

Sıvı gereksinimimizi;

- ✓ İçtiğimiz su
- ✓ Yiyecek ve içeceklerdeki su
- ✓ Yiyeceklerden enerji elde edilirken açığa çıkan metabolik sudan karşılarız

Vücudumuza aldığımız su;

- ✗ İdrar, ter, dışkıyla atılır
- ✗ Bir miktarını da solunum yoluyla kaybederiz.
- ✗ Sıcak havalarda ve fazla fiziksel aktivite sırasında terleme nedeniyle su kaybımız artar

**Günlük olarak kaybettiğimiz  
miktarı karşılayacak kadar sıvı  
almadığımızda vücut  
hücrelerimizin çalışması aksar!**



# Besinlerin sınıflandırılması / Besin grupları

İçerdikleri besin öğeleri yönünden birbirine benzeyen besinler 5 grupta toplanır

1. Süt ve ürünleri grubu

2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu

3. Sebzeler grubu

4. Meyveler grubu

5. Ekmek ve tahıllar grubu



# 1. Süt ve ürünleri grubu

- Süt
- Yoğurt
- Peynirler
  - beyaz peynir, kaşar peynir gibi
- Ayran
- Kefir
- Sütlü tatlılar
  - sütlaç, dondurma gibi



- *Protein*
- *Kalsiyum*
- *Fosfor*
- *Çinko*
- *B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ve niasin olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır*



## 2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu

- Et
- Tavuk
- Balık
- Yumurta
- Kurubaklagiller
  - mercimek, fasulye, nohut gibi
- Yağlı tohumlar
  - ceviz, fındık, badem gibi



- Protein
- Demir
- Çinko
- Fosfor
- Magnezyum gibi mineraller ile
- B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ve A vitamini kaynağıdır
  - B<sub>12</sub> vitamini ise sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur



# 3. Sebzeler grubu

Tüm sebzeler 😊

- *Bileşimlerinin önemli bir kısmı sudur*
- *Mineraller ve vitaminler bakımından zengindir*
  - *özellikle folat (folik asit)*
  - *A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten*
  - *E, C, B<sub>2</sub> vitamini*
  - *kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum*
- *Posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir*



# 4. Meyveler grubu

Tüm meyveler



- Bileşimlerinin önemli bir kısmı sudur
- Mineraller ve vitaminler bakımından zengindir
  - özellikle folat (folik asit)
  - A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten
  - E, C, B<sub>2</sub> vitamini
  - kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum
- Posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# 5. Ekmek ve tahıllar grubu

- Ekmekler
- Tahıllar
  - Bulgur, pirinç, yulaf, arpa vb.
  - Makarna, erişte, kuskus vb.
  - Kahvaltılık tahıllar



- *Karbonhidrat*
- *Posa (lif)*
- *E, B grubu vitaminler (B12 dışındakiler) zengindir*
- *Özellikler B1 vitamini için iyi kaynaktır*
- *Tam tahıllar rafine tahıllardan daha fazla diyet posası, vitamin ve mineral sağlar.*



# **Sağlıklı Beslenmek ve Hareketli Olmak İçin Güncel ve Pratik 10 Öneri**

1

# Öğün sıklığı ve öğün düzenine dikkat edilmelidir

- Her gün erken kalkılmalıdır → saat 9.00'u geçmeden yapılacak bir kahvaltı ile güne başlanması önerilir

**UNUTULMAMALIDIR Kİ  
kahvaltı en önemli öğündür**



- Günde 3 ana öğüne ek olarak 2-3 ara öğün tüketilebilir



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# Sağlıklı 'ara öğün' örnekleri

1 kutu sade süt  
1 küçük boy elma

1 kibrit kutusu beyaz peynir  
1 orta dilim ekmek  
Söğüş (yağsız)

1 kutu ayran  
2-3 adet kepekli galeta

1 avuç fındık içi  
1 kupa süt (şekersiz)

4 adet kuru kayısı  
1 su bardağı yoğurt (kaymaksız)



2

## Öğünlerde besin çeşitliliği sağlanmalıdır

Aynı besin grubunda yer alan besinlerin  
besin ögesi içerikleri  
birbiriyle aynı değildir!



yalnızca  
5 temel besin grubunun çeşitliliği değil,  
aynı grupta yer alan  
besinlerin de çeşitliliği sağlanmalıdır!



## Örneğin;

- Bir öğünde kırmızı et tükettiyseniz diğer öğünlerde tavuk, balık, yumurta veya kuru baklagillerden tercih yapabilirsiniz
- Kırmızı et, tavuk ve balık etine göre demirden daha zengindir. Tavuk ve balık etinin toplam yağ ve doymuş yağ içeriği daha azdır. Kurubaklagiller, kırmızı et kadar protein ve demir içerir...





# Sağlıklı Yemek Tabakı

Ekmek ve tahıllar grubu

Fiziksel aktivite figürü



Her öğünde her besin grubundan tüketmeliyiz

Sebzeler grubu

Meyveler grubu

Süt ve ürünleri grubu

Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiller ile yağlı tohumlar grubu

Zeytinyağı

Su

Günde 8-10 bardak "SU" içmeliyiz



# Yağ tüketimine dikkat edilmelidir

- Günlük beslenmede katı yağlar yerine → bitkisel sıvı yağlara yer verilmelidir
- Yemekler → fazla yağ kullanmadan hazırlanmalıdır
- Et eklenen yemeklere → ayrıca yağ eklenmemesi önerilir
- Yemeklerde kullanılacak etler → görünür yağlarından iyice temizlenmeli, yağsız et tüketmeye özen gösterilmelidir
- Söğüş, yeşillik ve salatalar → yağsız / az yağlı tüketilmesi önerilir
- Süt ve yoğurtlar → kaymaksız tüketilmesi önerilir
- Haftada en az 2-3 porsiyon (300-500 g) → balık tüketilmelidir



# Şeker tüketimi azaltılmalıdır

- Şekersiz ya da az şekerli gıdalar tercih edebilir
- Toz şeker gibi rafine şekerleri, tatlılar ve şekerli içecekleri tüketilmeyebilir/tüketim azaltılabilir



## Tatlı bir gıda istendiğinde;

- Taze meyve veya küçük bir bardak taze sıkılmış meyve suyu tüketilebilir 😊
- Kuru meyve tercih edilebilir 😊
- Şekersiz veya az miktar pekmez/reçelle yapılmış hoşaf/komposto tüketilebilir 😊
- Şekersiz hazırlanan sütlü ve meyveli tatlılar tercih edilebilir 😊
- Ev yapımı küçük bir parça tam tahıl unu ile yapılmış meyveli, pekmezli ince bir dilim kek tercih edilebilir 😊



5

# Diyet posası (lif) alımı arttırılmalıdır

*Bu sayede;  
diyabet, kalp-damar hastalıkları, obezite ve kanser riski  
azaltılabilir, kabızlık önlenabilir*

Posa alımını arttırmak için;

- Beyaz ekmek yerine → kepekli, çavdarlı, tam tahıl unlu, çok tahıllı gibi ekmekler tercih edilebilir
- Sebze ve meyvelerin → kabuklu yenilebilenleri kabuğuyla tüketilebilir
- Haftada 2-3 defa kurubaklagil tüketilebilir → yemek olarak, salatalara ekleyerek, yoğurda ekleyerek vb.
- Her ana öğünde → salata-söğüş-yeşillik tüketilebilir
- Pirinç yerine → bulgur, yarma gibi posalı gıdalar tercih edilebilir



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# Yetişkin bir bireyin alması gereken diyet posası miktarı günlük 25 gramdır

| <b>BAZI SEBZE VE MEYVELERİN 1 STANDART PORSİYONUNUN POSA (LİF) MİKTARLARI</b> |                                        |                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|
| <i>Meyve / Sebze</i>                                                          | <i>1 Standart Porsiyon Miktarı (g)</i> | <i>İçerdiği Posa Miktarı (g)</i> |
| Elma, Portakal, Çilek, İncir                                                  | 150                                    | 3                                |
| Armut                                                                         | 150                                    | 4                                |
| Kavun, Kiraz,                                                                 | 150                                    | 2                                |
| Taze Sıkılmış Portakal Suyu                                                   | 125                                    | 0                                |
| Kivi                                                                          | 150                                    | 6                                |
| Çarliston Biber, Kırmızı Biber, Havuç                                         | 150                                    | 5                                |
| Domates                                                                       | 150                                    | 1                                |
| Roka, Marul, Kivırcık, Ispanak, Tere                                          | 75                                     | 1-2                              |
| Turp                                                                          | 150                                    | 4                                |
| Kereviz                                                                       | 150                                    | 6                                |
| (Pişmiş) Yeşil Fasulye, Ispanak, Pazı                                         | 150                                    | 5                                |





# Gün içinde çeşitli taze sebze ve meyveler tüketilmelidir

*Antioksidanlar sayesinde;  
hastalıkların gelişim riski azaltılabilir,  
vücut direnci arttırılabilir*

- Günde **en az 5 porsiyon** taze sebze ve meyve tüketilmelidir

| <b>Sebze ve Meyveler</b>                                                                                                                                                                         | <b>1 Porsiyon Ölçüsü</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Elma, portakal, şeftali, muz vb.                                                                                                                                                                 | 1 orta boy               |
| Kiraz, vişne, üzüm, böğürtlen, dut vb.                                                                                                                                                           | 1 küçük kase             |
| Armut, ayva                                                                                                                                                                                      | 1 küçük boy              |
| Çilek                                                                                                                                                                                            | 15 orta boy              |
| Kavun, karpuz                                                                                                                                                                                    | 1 ince dilim             |
| Domates, salatalık, ıspanak, pazı, semizotu, brokoli, bamya, taze fasulye, kabak, enginar, Brüksel lahanası, soğan, kereviz, lahana, karnabahar, pancar, kırmızı biber, patlıcan, pırasa, mantar | 1 kupa                   |
| Kıvırcık, marul, iceberg, tere, roka, nane, maydanoz vb. salata yeşillikleri                                                                                                                     | 2 kupa                   |



Çeşitliliğin sağlanabilmesi için;

- Örneğin; bir öğünde sebze grubundan **yeşil yapraklılar** seçildiyse, diğer öğünde **sarı-kırmızı** sebzelerden seçim yapılmalıdır
  - Ispanak, marul, brokoli gibi yeşil yapraklı sebzeler folik asitten, **havuç A vitamininden zengin iken** karnabahar, yeşil biber, lahana, domates, C vitamininden zengindir...



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Günlük tüketilecek **en az 5 porsiyon sebze - meyvenin**



**En az 2.5-3 porsiyonu sebze**



**2-3 porsiyonu meyve  
olmalıdır**

**Sebze ve meyvelerin kendi içlerinde de en az 2 porsiyonunun;**

- **Sebzelerde** → Yeşil yapraklı sebze (ıspanak, brokoli gibi) veya domates gibi diğer sebzeler olarak
- **Meyvelerde** → Portakal, limon gibi turuncgiller veya antioksidanlardan zengin diğer meyveler olarak tüketilmesi önerilir.



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
**BÜYÜYEN TÜRKİYE**

# Günlük tuz alımı azaltılmalıdır

*Besinlerimizin doğal olarak içerdiği tuz dahil  
1 tepeleme çay kaşığı (5 gram) geçmemelidir  
Kullanılan tuz İYOTLU olmalıdır*



Tuz alımını azaltmak için;

- Yemeklerde kullanılan tuz miktarı → yavaş yavaş azaltılmalı
- Yemekleri tatlandırmak için → çeşitli baharatlar, dereotu, maydanoz, limon ve sarımsak kullanılabilir
- Yemeklerin tadına bakmadan → tuz eklenmemeli
- Sofradan → tuzluk ve tuzlu soslar kaldırılmalı
- Salata ve sөгüşlere → tuz eklenmeyebilir
- Turşu, konserve, salamura yaprak, zeytin, peynir gibi besinleri → yıkama, suda bekletme ve bekletme suyunu birkaç kez değıştirme yöntemleri uygulanabilir



# Aşırı tuz içeren gıdalar

- Hazır soslar
  - Soya, ketçap, tartar, barbekü, hardal, salsa, makarna sosu vb.
- Atıştırmalık ürünler
  - Cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı bar, patlamış mısır vb.
- Tuzlanmış kuruyemişler
  - Fındık, fıstık, ceviz, badem, kavurga, kabak ve ayçiçeği çekirdeği, her türlü çekirdek içi vb.
- Turşu ve salamura besinler (siyah ve yeşil zeytin, sebze turşuları), balık konserveleri, tuzlanmış ve/veya salamura edilmiş et ve balık ürünleri
- Aromalı/aromasız, doğal/yapay, gazlı/gazsız mineralli içecekler
- Geleneksel olarak evde hazırlanan
  - Turşu, salça, tarhana, yaprak salamurası vb.



# Günlük sıvı alımı arttırılmalıdır

*Günde en az 2-2,5 lt sıvı = 10-12 bardak sıvının 8-10 bardağını “SU” olarak tüketilmesine özen gösterilmelidir*



Sıvı alımını arttırmak için;

- Öğünlerde ve/veya öğün aralarında → su içilebilir
- Kolalı, gazlı içecekler ve hazır meyve suları yerine → su, taze sıkılmış meyve suyu, süt, kefir, ayran, doğal mineralli maden suyu (sade) vb. tüketimi tercih edilebilir
- Dışarı çıkarken → yanına su alınabilir
- Öğünlerde sıcak/soğuk çorbalar hazırlanabilir





# Gıdalar güvenli ve hijyenik bir şekilde hazırlanmalıdır

- Yiyecekler pişirilirken;
  - haşlama
  - ızgara
  - fırında pişirme
  - buhar ve mikrodalga gibi sağlıklı yöntemler tercih edilmelidir



- Kurubaklagiller tüketilmeden önce suya ıslanmalı, ıslama suyu dökülerek düdüklü tencerede pişirilmelidir



- Sebze ve meyveler tüketilmeden önce iyi bir şekilde yıkanmalıdır



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# Gıda satın alınırken etiket bilgileri okunmalıdır

- Son kullanma tarihi (SKT) veya tavsiye edilen tüketim tarihi (TETT) okunmalı ve kullanma/tüketim tarihi **geçmemiş** ürün satın alınmalıdır
- «İçindekiler» kısmına dikkat edilmelidir. Özellikle;
  - Tuz
  - Eklenmiş şeker / ilave şeker
  - Doymuş yağ
  - Trans yağ
  - Sodyum (Na)

miktar ve içerikleri iyi bir şekilde okunarak **sağlıklı** gıda tercihi yapılmalıdır



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

# Hareket arttırılmalıdır

*Sağlığın kazanılması ve sürdürülmesi için  
haftada 150 dakika süreli, büyük kas grubunun kullanıldığı  
orta şiddetteki bir tempo ile dayanıklılık aktiviteleri  
yapılmalıdır.*

- Dayanıklılık egzersizleri, kalbi güçlendirir, solunum ve dolaşım kapasitesini geliştirir
- Haftada en az 3 gün, ideal olarak 5 - 7 gün düzenli olarak yapılmalıdır
- Dayanıklılık egzersizlerinin süresi haftada 150 dakika olmalıdır
- Günde 30 dakika ve haftada 5 gün fiziksel aktivitede yapmak yeterlidir. Bu süre 10'ar dakikadan az olmayan bölümlere ayrılabilir

*Yanıdaki ile konuşmayı engellemeyecek  
ancak şarkı söylemeye imkân vermeyen bir yürüyüş ritmi  
orta şiddette bir tempo olup  
sağlığın geliştirilmesi için uygun bir egzersiz şiddetidir*



# Egzersizde Beslenme Önerileri

- Aç karnına egzersiz yapılmamalıdır
  - Egzersizden yarım saat önceye kadar hafif bir ara öğün tüketilebilir ( *yaklaşık 150-200 kkal:1 su bardağı süt veya ayran, 1 adet meyve* )
- Egzersizden hemen önce ana öğün tüketilmesi uygun değildir
  - Ana öğün → egzersizden 3-4 saat önce tüketilmiş olmalıdır.
- Egzersiz yaparken, sıvı kaybı fazla olmaktadır
  - Her 15 dakikada bir en az 1 çay bardağı su tüketilmelidir.
  - Çok sıcak ve nemli havalarda daha fazla sıvı tüketmek gereklidir.
  - İdrar renginin çok açık sarı renkte olması yeterli miktarda sıvı alındığının göstergesidir.





**Gün içindeki  
zorunlu hareketleri  
egzersize dönüştürebilirsiniz**



**Gidilecek yere varmadan  
birkaç durak önce otobüsten inin  
ve tempolu yürüyün**





# Sağlıklı Yemek Tabakı

**Tam tahıl tüketin**

**Fiziksel olarak aktif olun**



**Sebzelerinizi çeşitlendirin**

**Meyve suyu yerine meyve tüketin**

**Süt ve ürünlerini her gün tüketin**

**Proteinlerinizi çeşitlendirin**

**2 – 2.5 litre su tüketin**

*Diğer içecekler su değildir!*

**Tüketimini artırın!**

- Balık
- Süt ve ürünleri
- Taze sebze ve meyveler
- Kuru baklagiller

**Tüketimini azaltın!**

- Tuz
- Doymuş yağ
- Şeker ve şekerli ürünler

| MEYVELER                                                                                                                                                    | SEBZELER                                                                                                                                                                                                                                                     | EKMEK<br>ve<br>TAHİL GRUBU                                                                                                                                                      | ET-TAVUK-BALIK-<br>YUMURTA-<br>KURUBAKLAGİL<br>YAĞLI TOHUMLAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SÜT, YOĞURT,<br>PEYNİR                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Meyve suları yerine meyvenin kendisi tercih edin</li> <li>Meyveleri mümkünse kabuklarını soymadan tüketin</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Çeşitli renk ve türlerde sebze tüketin</li> <li>Öğünlerinizde mutlaka; <ul style="list-style-type: none"> <li>salata, söğüş gibi çiğ sebze ve</li> <li>zeytinyağı ile pişirilmiş sebze tüketin</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Beyaz ekmek yerine tam tahıl unundan yapılmış ekmekleri tercih edin</li> <li>Pirinç pilavı yerine bulgur pilavını tercih edin</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Her gün 1 haşlanmış yumurta tüketin <b>(Sağlık sorunuz yoksa!)</b></li> <li>Haftada 2 kez balık tüketin</li> <li>Et tüketirken yağsız olmasına özen gösterin</li> <li>Pişirme yöntemi olarak kızartma yerine haşlama, ızgara ya da fırında pişirmeyi tercih edin</li> <li>Et tüketemediğiniz günlerde kurubaklagil tüketmeye çalışın</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Öğünlerinizde süt ve yoğurttan vazgeçmeyin</li> <li>Peynir seçerken; <ul style="list-style-type: none"> <li>az yağlı ve</li> <li>az tuzlu olanları tercih edin</li> </ul> </li> </ul> |

### 2000 kalorilik enerji düzeyine göre önerilen;

| 2½ porsiyon<br>1 porsiyonu;                                          | 3 porsiyon<br>1 porsiyonu;                                                                                     | 4½ porsiyon<br>1 porsiyonu;                                                                       | 2½ porsiyon<br>1 porsiyonu;                                                                                          | 3 porsiyon<br>1 porsiyonu;                                                           |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 orta boy elma/portakal<br>4 büyük boy kayısı<br>3-4 adet kuru erik | 1 kupa koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, pazı /pişmiş)<br>1 kupa domates, havuç<br>Yarım orta boy patates | 2 ince dilim ekmek (50 g)<br>4-5 yemek kaşığı bulgur pilavı (90 g)<br>1 küçük kase çorba (180 ml) | 3-4 ızgara köfte (80 g)<br>2küçük boy yumurta (100 g)<br>8-10 yemek kaşığı nohut (130 g)<br>28-30 adet (30 g) fındık | 1 kupa (240 ml) süt<br>1 kupa (200 ml) yoğurt<br>2 kibrit kutusu (60 g) beyaz peynir |



**Günde 8-10 su bardağı  
SU tüketin**



**Haftada en az 150 dakika orta şiddetli egzersiz veya  
haftada 75 dakika şiddetli egzersiz yapın**



Beslenme ile ilgili konularda  
doğru bilgi edinmek ve tıbbi beslenme tedavisi almak için;  
Aile Hekiminiz aracılığı ile  
İlçe Sağlık Müdürlükleri/Toplum Sağlığı Merkezleri ve  
Sağlıklı Hayat Merkezlerinde verilen  
«Beslenme / Obezite Danışmanlığı»  
hizmetinden yararlanabilirsiniz



Sağlıklı Beslenen  
Aktif Öğrencilerle  
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Materyali Hazırlayanlar  
(Soyadına göre alfabetik sıra ile)

Prof. Dr. Berrin AKMAN

Dyt. H. Berna KARAKAŞ

Öğr. Gör. Dr. Asiye UĞRAŞ DİKMEN

Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN