



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

EVDE KAL , SAĞLIKLI BESLEN

Evde Kal çağrılarını uyararak şu anda büyük çoğunluğumuz evlerdeyiz. Bu süreçte zorlu ve zorunlu koşulların olması, evde kalma süresinin uzaması, hareketsizlik, kişilerin stres altında hissettiklerinde veya sıkıldıklarında normalden daha fazla yiyecek tüketimleri sonucu vücut ağırlığında değişimlere neden olabilir. Bu konuda en önemli risk grupları çocuklar, ergenler ve obez bireyler olabilir.

UNUTMAYINIZ obezite ve obeziteye bağlı kronik hastalıklar toplum için önemli bir halk sağlığı sorunudur. Fazla kilolu veya obez olmak; hipertansiyon, hiperlipidemi, kalp-damar hastalıkları, inme, Tip 2 diyabet, bazı kanser türleri, kas-eklem hastalıkları ve solunum sistemi hastalıkları gibi pek çok sağlık sorunları riskini artırır.

Gerektiğinden fazla enerji alımı vücut ağırlığının artışına, az alımı ise vücut ağırlığının kaybına neden olur. Bu süreçte sağlıklı vücut ağırlığını korunmalı, günlük enerji alımı ve harcanmasını dengelenmelidir.

Yaşamın her döneminde olduğu gibi bu süreçte de yeterli ve dengeli beslenme sağlığın korunması için esastır. Bu nedenle beş besin grubunda bulunan çeşitli besinler yeterli miktarlarda alınmalıdır.

Besin Grupları

- Süt ve ürünleri
- Et-Tavuk-Balık-Yumurta-Baklagiller-Yağlı Tohumlar-Sert Kabuklu Yemişler
- Tam tahıllı Ekmek ve tahıllar (pirinç, makarna, bulgur)
- Sebzeler
- Meyveler

Öğünlerde 5 besin grubundan yiyeceklerin yer aldığı dengeli menüler hazırlanmalıdır.



**Sağlıklı Beslen,
Sağlık İçin Hareket Et**



Mücadeleye bağışıklık sistemin güçlendirerek başla!

-Bağışıklık sistemini güçlendirici özelliği olan A ve C vitamini gibi antioksidan vitaminlerden zengin, havuç, brokoli, kabak, lahana, karnabahar, maydanoz gibi sebzelerin yanı sıra kış aylarında bolca bulunan portakal, mandalina, elma gibi meyvelerin tüketimi önemlidir. Günde mevsimine uygun en az 5 porsiyon meyve (2 porsiyon) ve sebze (3 porsiyon) tüketilmesi önerilmektedir. Ayrıca E vitamini de bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde etkilidir. Soğuk algınlığı ve diğer enfeksiyonlara karşı vücut direncini arttırmaktadır. E vitaminin iyi kaynakları olan; yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve fındık, ceviz gibi yağlı tohumlardır.

-Kemik ve diş sağlığı açısından önemli olan D vitamini, güneş ışınlarıyla deri tarafından üretilen bir vitamindir ve besinlerde pek fazla bulunmaz. Havanın güneşli olduğu zamanlarda camlar açılıp güneş ışınlarından faydalanılarak 15-20 dak. güneşlenme yapılmalıdır. Balık; D vitamini, beyin fonksiyonlarının gelişimi için gerekli çoklu doymamış yağ asitleri (omega 3), kalsiyum, fosfor, selenyum, iyot mineralleri ve E vitamini içerir. Bu nedenle haftada 2-3 kez balık tüketilmelidir.

www.beslenmehareket.saglik.gov.tr



Ev içerisinde geçirilen zamanlarda günlük enerji (kalori) alımının kontrolünün sağlanmasında ve vücut ağırlığı yönetiminde yardımcı öneriler:

-Yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine uygun olacak şekilde günde üç ana öğün tüketilmelidir. Özellikle kahvaltı öğünü atlanmamalıdır. Kahvaltı öğününün atlanması sağlıklı vücut ağırlığının sürdürülebilirliğini engeller.

-Öğünler tüketilirken yemek dışında farklı bir uğraş içinde olunmamalıdır (örn; televizyon seyretme, gazete okuma, cep telefonu kullanma vb.).

-Öğün aralarında besin değeri yüksek ancak enerji içeriği düşük olan besinler (örn; önerilen porsiyonlarda meyve, sebze, süt ve ayran vb.) tüketilmelidir.

-Şeker ve doymuş yağ içeriği yüksek olan yiyeceklerin (şekerler, çikolata, kek, pasta, börek, çörek, yağlı, kremalı yiyecek) tüketiminden kaçınılmalıdır.

-Enerji içeriği yüksek ,besin değeri az olan içecekler (şekerli gazlı/gazsız içecek ve hazır meyve suları) yerine su, süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyu gibi sağlıklı içecekler tercih edilmelidir.

-Vücut ağırlığının denetiminde posa (lif) içeriği yüksek olan besinlerin tüketimi önemlidir. Bunun için beyaz ekmek yerine tam tahıl ürünleri, pirinç yerine bulgur pilavı, sebze ve meyve sularının yerine sebze ve meyvenin kendisi tüketilmelidir. Kuru baklagillerin tüketimi artırılmalıdır.

-Yiyecekler iyice çiğnenmeli, yavaş yavaş tüketilmelidir.

-Bol bol su içilmelidir. Günlük 1,5-2 litrenin (8-10 su bardağı) altına düşmemelidir.

-Sağlıklı beslenebilmek için haftalık menü planı yapılmalı ve bu doğrultuda alışveriş listesi oluşturulmalıdır. Aç karnına yiyecek ve içecek alışverişi yapılmamalıdır.

- Besin güvenliği sağlamada temel ilke yiyecek ve içeceklerin satın alınmasından tüketimine kadar geçen tüm aşamalarda hijyen ve sanitasyona dikkat edilmelidir.

-Enerji dengesinin sağlanması için porsiyon miktarlarına (büyüklüğüne) dikkat edilmeli küçük porsiyonlar tercih edilmelidir.

-Kızartma yerine ızgara, haşlama, buharda ve fırında pişirme yöntemleri seçilmelidir.

-Dışarıda yemek sipariş edilme durumunda sağlıklı seçimler yapılmalıdır.

-Yiyecek içecek alışverişi yaparken besin etiketleri okunmalıdır. Etiketle yer alan porsiyon başına enerji ve besin ögesi içeriklerine dikkat edilmelidir.

-Hazır gıda paketlerinde gıdanın sağladığı kalori, yağ, tuz, lif bilgileri okunmalıdır.

-Aşırı tuz tüketiminden kaçınılmalıdır.

-Gün içerisinde aktif olunmalıdır. Gün içinde 2 saatten daha uzun süre hareketsiz kalınmamalıdır. Ev içi yapılabilecek egzersizler tercih edilmelidir.

-Hızlı vücut ağırlık kaybına neden olan popüler diyetler ve kontrolsüz zayıflama ilaçları kesinlikle uygulanmamalıdır.

SAĞLIKLI BESLENME VE AĞIRLIK KONTROLÜ İÇİN DİYETİSYEN DANIŞMA HATTINDAN BİLGİ ALABİLİRSİNİZ. DİYETİSYEN DANIŞMA HATTI İLETİŞİM 0(356)2128505 DAHİLİ:5537

www.beslenmehareket.saglik.gov.tr