



## Beslenmeme dikkat ediyorum. Bunları uyguluyorum;

- # Her sabah kahvaltımı yapıyorum.
- # Her öğünde “sağlıklı yemek tabağı”nda bulunan besinlerden tüketiyorum.
- # Yemekleri yavaş yavaş ve iyi çiğneyerek yiyorum.
- # Beslenmemde kaliteli protein kaynağı olan yumurtaya sıklıkla yer veriyorum.
- # Su canlılar için çok önemli olduğu için günde en az 8-10 bardak su içiyorum.
- # Yemeklerimi bilgisayar veya televizyon karşısında değil yemek masasında yiyorum.
- # Yemekte telefon ya da tabletle oynamıyorum.
- # Şekerli besinler ve abur cubur yerine meyve, kuru meyve gibi sağlıklı seçenekleri tercih ediyorum.
- # Gazlı içecekler veya hazır meyve suları yerine süt, taze sıkılmış meyve suyu, ayran gibi sağlıklı seçenekleri tercih ediyorum.
- # Süt ve süt ürünlerini (peynir, yoğurt, ayran, kefir vb.) her gün tüketerek kemik ve diş sağlığıma dikkat ediyorum.



## SAĞLIKLI BESLENİYORUM DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPIYORUM OBEZİTE, DİYABET, KALP HASTALIKLARINDAN KORUNUYORUM



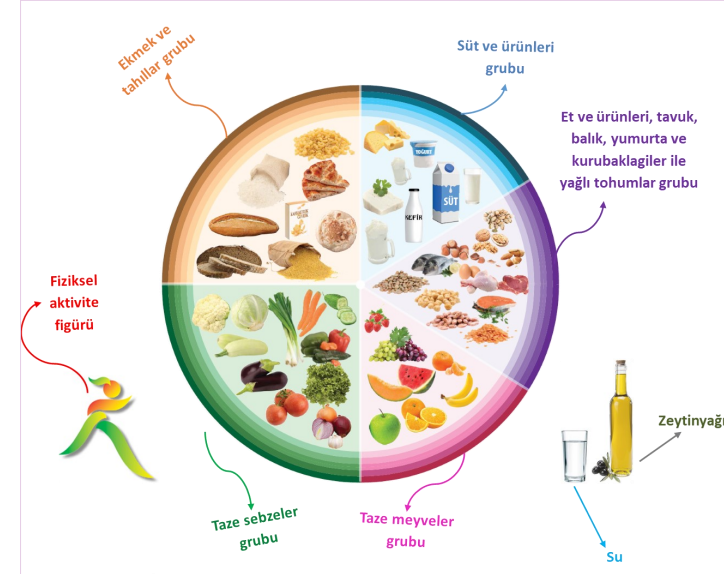
**SAĞLIKLI BÜYÜ  
SAĞLIKLI YAŞA**

T.C. Sağlık Bakanlığı  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü  
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı  
Adres: Sağlık Mahallesi A. Adnan Saygun 2 Caddesi No:55  
Sıhhiye/Çankaya/ANKARA  
Telefon: 0 (312) 565 50 06 / 0 312 209 34 43 / 0 312 209 34 14  
<http://hsqm.saglik.gov.tr>  
<https://hsqm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-anasayfa>



T.C. Sağlık Bakanlığı

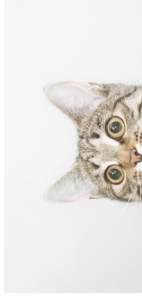
## Sağlıklı Beslenen Aktif Öğrencilerle BÜYÜYEN TÜRKİYE



**SAĞLIKLI BESLEN  
SAĞLIKLI BÜYÜ**

## Beslenme nedir?

Beslenme;  
# yaşamın sürdürülmesi  
# büyüme ve gelişme  
# sağlığın korunması  
# üretkenliğin sağlanması için  
besinlerin (gıdaların) tüketilerek vücutta kullanılmasıdır.



## Yeterli ve dengeli beslenme

Bireyin;  
# yaşı  
# cinsiyeti  
# vücut çalışmasına göre  
gereksinimi olan bütün besin öğelerini  
yeter miktarda sağlayabilmesidir.

## Yeterli ve dengeli beslenmek için;

# Kahvaltı yaparak güne başlamalı  
# Öğle ve akşam öğünlerini tüketmeli  
# Öğünlerde, vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini "**çeşitli**" besinler tüketerek vücuda almalı-

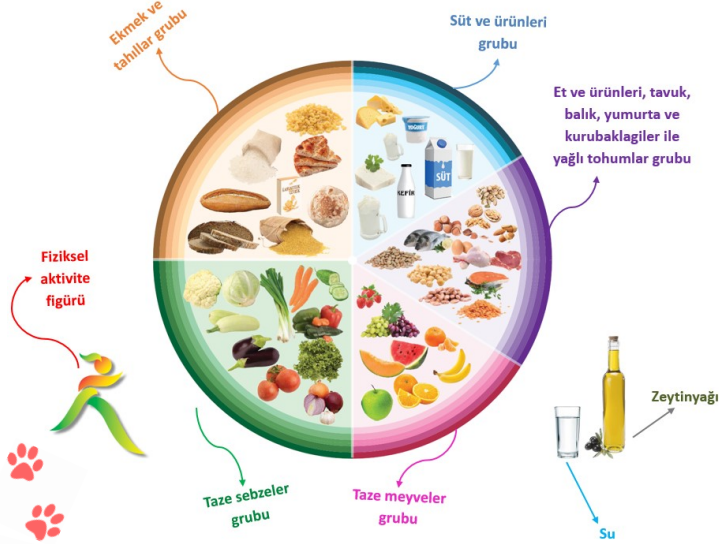
Nasıl mı "**çeşitli**" besinler tüketebiliriz?

O zaman gelin, sağlıklı yemek tabağını inceleyelim.

Evrakın elektronik imzalı suretine <http://e-belge.saglik.gov.tr> adresinden 1864d135-34d3-4bdc-8f13-b2123093fd14 kodu ile erişebilirsiniz.

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## SAĞLIKLI YEMEK TABAĞI



Sağlıklı yemek tabağında 5 besin grubu yer alır.

Amaç; **her öğünde** tabakta yer alan **her besin grubundan bir besini seçerek tüketmektir!**

Sağlıklı yemek tabağındaki 5 besin grubu neler mi?

1. Süt ve ürünleri grubu
2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiler ile yağlı tohumlar grubu
3. Taze meyveler grubu
4. Taze sebzeler grubu
5. Ekmek ve tahıllar grubu



Haydi! Şimdi de öğünlerinizi siz planlayın.

**Kahvaltı:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Öğle yemeği:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Akşam yemeği:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ara öğünler:**

.....

