

SAĞLIK İÇİN DOĞRU BESLENME

Yiyecek ve İçecek Sınıflandırılması*

Önerilen Gıdalar



Dikkat Edilecek Gıdalar



Önerilmeyen Gıdalar



*T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı'nın
okullara önerdiği yiyecek ve içecek standartları.



BESİN PİRAMİDİ

Besin piramidi her bir temel besin grubundaki yiyeceklerden, günde tüketilmesi gereken görece miktarları gösteren bir şemadır. Buna göre piramidin daha geniş olan alt kısımlarındaki yiyecekler, daha dar olan üst kısımlarındaki yiyeceklere göre daha fazla tüketilmelidir.

Yaşam Tarzı Önerileri



Günde 10 dakika güneşlenmek vücuda besinlerle alınan provitamin D'nin D vitamini dönüşmesini sağlar.



Uyku saatlerinize dikkat edin.



Düzenli egzersiz yapın.



Günde 8 bardak su için.



Sağlıklı beslenin.

KAYNAK:
<http://www.cnpp.usda.gov/>
<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002399.htm>

VİTAMİNLER

A

Bağırsıklık sistemini güçlendirir.
Göz ve cilde yararlıdır.



- Süt ve süt ürünleri
- Turuncu meyveler
- Koyu yeşil ve turuncu sebzeler

B6

Sinir sistemi fonksiyonlarını düzenler. Beyin etkinliklerini iyileştirir. Alyuvar üretimi



- Fasulye
- Ispanak
- Kabuklu yemişler
- Kırmızı et
- Balık
- Yumurta

B12

Sinir sistemi fonksiyonlarını iyileştirir. Alyuvar üretimini artırır.



- Süt
- Yumurta
- Beyaz et
- Kırmızı et
- Balık

C

Kemik, diş ve cilt sağlığı için yararlıdır.



- Çilek ve üzüm gibi kabuksuz meyveler
- Turuncu meyveler
- Domates
- Ispanak

D

Kalsiyum emilimi sağlar. Kemikleri güçlendirir.



- Güneş ışığı
- Yumurta sarısı
- Süt

E

Hücre hasarını önler. Alyuvar üretimini artırır.



- Kabuklu yemişler
- Bitkisel yağlar
- Sebzeler
- Tahıl ürünleri

Folik Asit

Kalp hastalıklarını önler. Hücre sağlığını korur.



- Meyveler
- Koyu yeşil sebzeler

K

Kan pıhtılaşmasına yardımcı olur.



- Yumurta sarısı
- Koyu yeşil sebzeler

Niasin

Besinlerin enerjiye dönüşmesine yardımcı eder.



- Tahıl ürünleri
- Baklagiller
- Süt ve süt ürünleri
- Kabuklu yemişler
- Beyaz et

Riboflavin

Enerji kaynağıdır. Kimyasal süreçleri düzenler.



- Balık, kırmızı et
- Tahıl ürünleri
- Koyu yeşil sebzeler
- Süt