

Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et

BESİN GRUPLARINA GÖRE SAĞLIKLI YEMEK TABAĞI MODELİ

- Tabakta beş besin grubu yer alıyor.
- Tabak sağlıklı beslenmede en temel yaklaşım olan besin çeşitliliğine dayalı olarak düzenlenmiştir.
- Besin grupları, besinlerin içerdiği enerji ve besin öğelerine göre oluşturulmuştur.
- Tabakta yer alan besin grupları (saat yönünde):
 - süt ve süt ürünleri (yoğurt, ayran, peynir) grubu
 - et ve et ürünleri (tavuk, balık, yumurta), kurubaklagiller (mercimek, kurufasulye, nohut), yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem) grubu
 - taze meyve grubu
 - taze sebze grubu
 - ekmek ve tahıllar (bulgur, pirinç, makarna)
- Besin gruplarındaki besinlerden sağlıklı seçim yapılabilmesi için göz önünde bulundurulması gerekenler:
 - besinlerin renk çeşitliliği, yapısal özellikleri
 - besinlerin posa, yağ, tuz ve eklenmiş şeker içeriği
 - bireyin sağlık durumu, yaşı ve cinsiyeti, fiziksel aktivite ve fizyolojik (gebe ve emzicilik) durumu
- Her öğünde tabakta yer alan besin gruplarının hepsinden bir besin tüketilmeli.
- Önerilen günlük su miktarı tüketilmeli.
- Günlük beslenmede zeytinyağı yer almalı.
- Hareketli bir yaşam tarzı sağlıklı bir yaşamın tamamlayıcısı olduğu için önemli.

SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE PİRAMİDİ

- Besin çeşitliliğine dayalı sağlıklı beslenme ilkesine dayanıyor.
- Tüketilmesi önerilen günlük porsiyon miktarları yer alıyor.
- Her gün belli miktarda sıvı almanın önemi vurgulanıyor.
- Piramidin beslenmeye ilişkin bölümünün tabanında temel besin kaynağı olan ve enerji ihtiyacının karşılanmasında önemli yer tutan, her gün alınması gereken tahıl grubu besinler (ekmek, bulgur, pirinç, makarna) yer alıyor.
- Her gün tüketilmesi gereken besinler: Süt, yoğurt, peynir grubu ve et türleri (kırmızı et ve et ürünleri, tavuk, balık), yumurta ve kuru baklagiller grubunda yer alan besinler protein içeriklerinin yüksek olması nedeniyle aynı grupta yer alıyor.
- Akdeniz modeli beslenmede önemli yer tutan zeytinyağı da günlük beslenmede yer alması amacıyla piramidin sebze ve meyve grubunda bulunuyor.
- Piramidin en tepesinde seyrek ve daha az tüketilmesi önerilen eklenmiş şeker ve aşırı yağ içeren besinler bulunuyor.
- Piramidin fiziksel aktiviteye ilişkin bölümü Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2014) önerilerine göre geliştirilmiştir.
- Piramidin tabanında yetişkinlerin her gün yapılması önerilen aktiviteler (günde 30 dakikalık yürüyüş) yer alıyor.
- Orta kısmında ise haftada en az üç kez (tercihan her gün) yapılması önerilen dayanıklılık (aerobik) egzersizleri ve haftada iki kez 5 ila 10 dakika yapılması önerilen kuvvet ve denge egzersizleri yer alıyor.
- Bu piramitte hareketsiz yaşam (televizyon izlemek, bilgisayar kullanmak) tıpkı şekerli ve aşırı yağlı besinler gibi piramidin en tepesinde yer alıyor ve ayrılan sürenin azaltılması gereken alışkanlıklar olarak belirtiliyor.



Hareketsiz Yaşam

Televizyon izlemek,
bilgisayar kullanımı vb.



Seyrek ve az miktarda tüketiniz.

Kuvvet-Esneklik-Denge Haftada 2-3 kez

Büyük kas gruplarına yönelik egzersizler:
Şınav, mekik, ağırlık kaldırma,
germe egzersizleri vb.



Süt, yoğurt, peynir grubu: Günde 2-3 porsiyon
Et, yumurta, kurubaklagiller: Günde 2-3 porsiyon

Dayanıklılık Haftada 3-7 kez

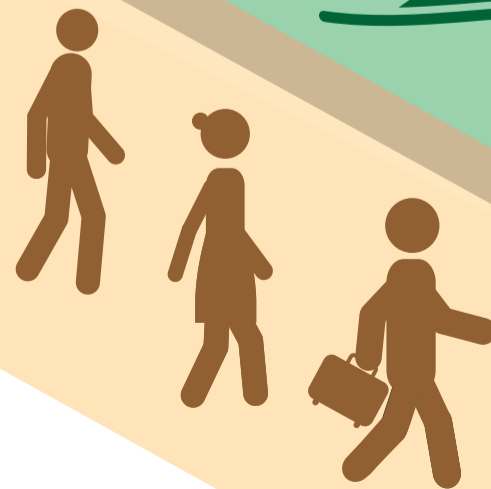
30-60 dakika aerobik egzersizler:
Hızlı yürüyüş,
bisiklete binmek, yüzmek,
dans etmek, kayak



Sebze grubu: Günde 3-4 porsiyon
Meyve grubu: Günde 2-3 porsiyon

Günlük Aktiviteler Her gün

İşe yürüyerek gitmek,
ev ve bahçe işleri,
asansör yerine
merdiven kullanmak,
araba yıkamak vb.



Tahıl grubu
ekmek, bulgur, pirinç, makarna:
Günde 3-7 porsiyon

**Bilim
ve
Teknik**

Eylül 2016 (586. sayı) ekidir.
Hazırlayan: Dr. Özlem Ak

Kaynak:
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı
Yayın No: 1031, 2016

