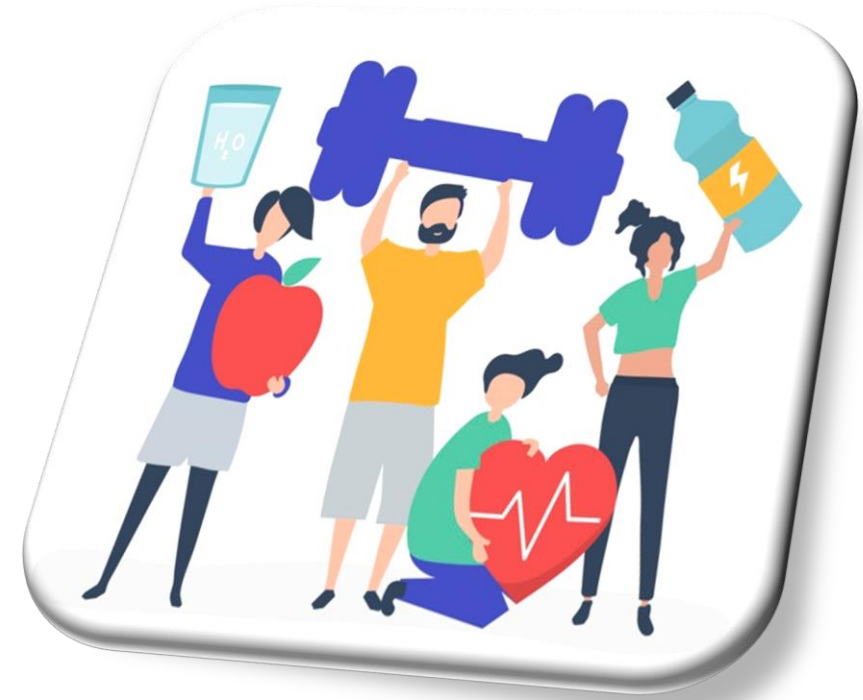
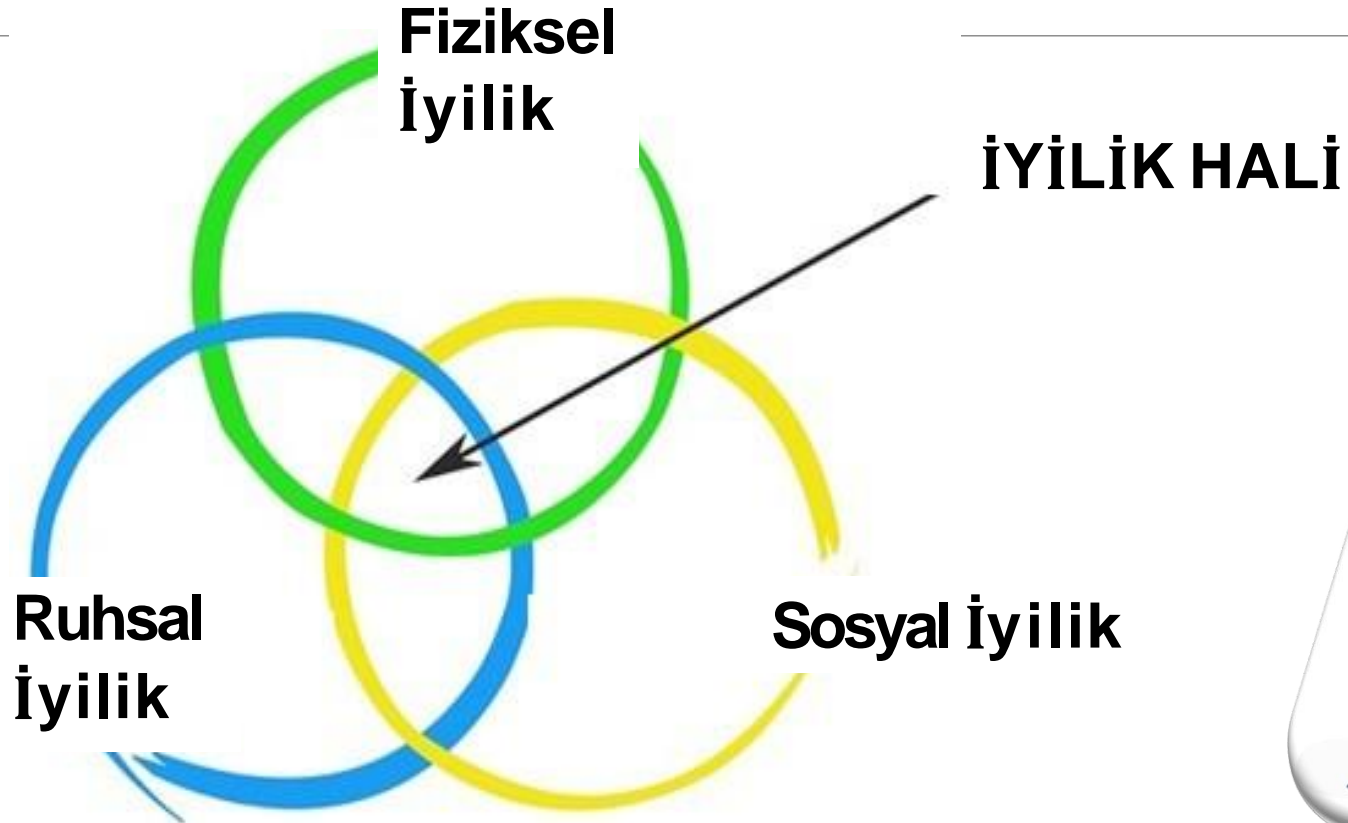




ISPARTA
UYGULAMALI BİLİMLER
ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIKLI BESLENME

Dünya Sağlık Örgütü'ne Göre Sağlık



Minimum Hastalık Riski, Maksimum Sağlık

Düzenli Fiziksel Aktivite

Alkol ve Sigarasız Yaşam

Stresten Uzak Durma

Düzenli Sağlık Kontrolü

Yeterli ve Dengeli Beslenme

OPTİMAL VE SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME VE YAŞAM TARZI

Sağlıklı
Beslenme



Büyüme ve
Gelişmenin
Sağlanması

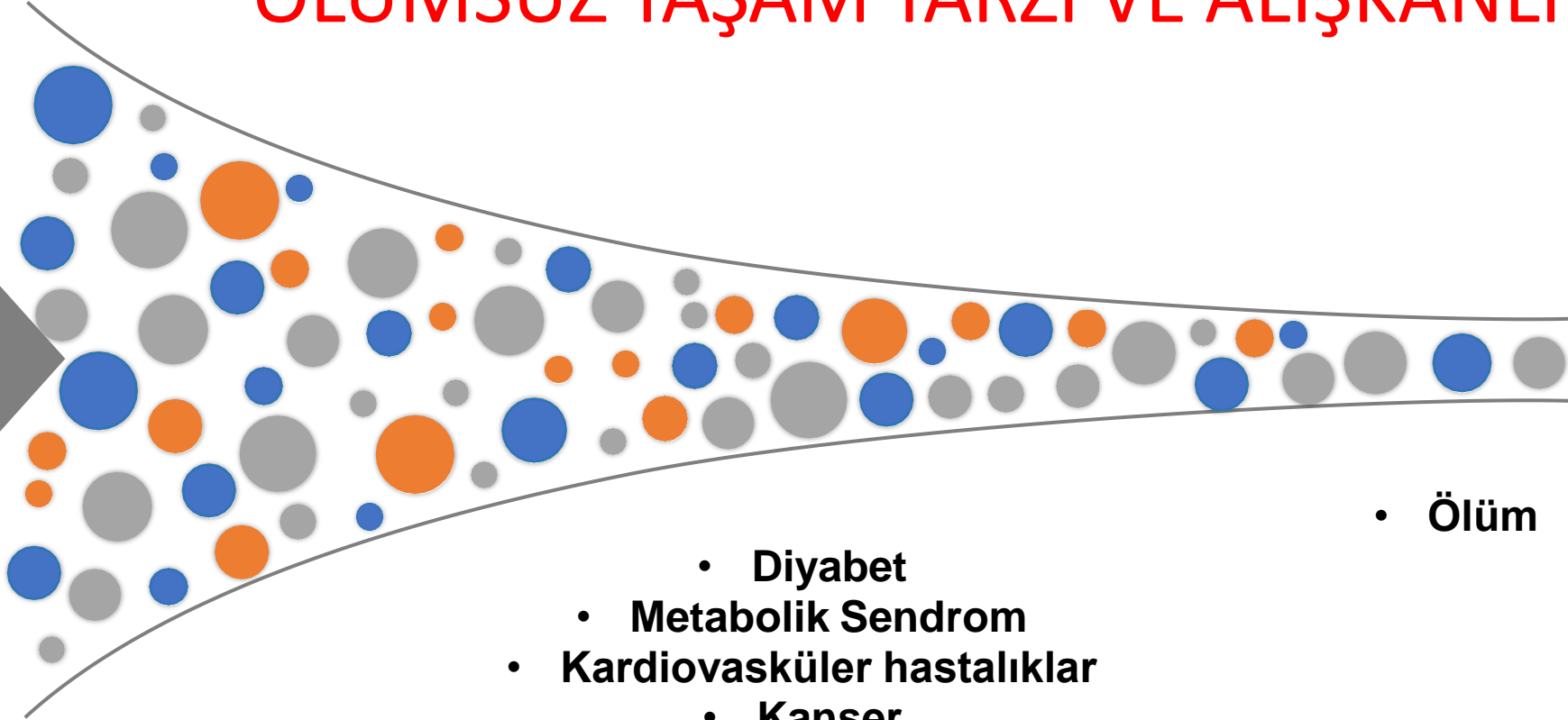
Sağlığın
Sürdürülmesi

Hastalıkların
Önlenmesi

OPTİMAL
İYİLİK
HALİ

OLUMSUZ YAŞAM TARZI VE ALIŞKANLIKLARI

Optimal
Olmayan
Beslenme



Primer
Bes.
Bozuk.

- Zayıflık, bodurluk
- Vitamin mineral yetersizlikleri
- Obezite

- Diyabet
- Metabolik Sendrom
- Kardiovasküler hastalıklar
- Kanser

• Ölüm

SAĞLIKLI PİŞİRME YÖNTEMİ SEÇİMLERİ

- IZGARA
- HAŞLAMA
- FIRINDA PİŞİRME
- KENDİ SUYUNDA VEYA AZ SUDA PİŞİRME



ŞEKER TÜKETİMİNİN AZALTILMASI

- ✓ Paketli gıdalarda etiket okuma alışkanlığı
- ✓ Gazlı içecek, soğuk çaylar, meyve suları, şeker içeren aromalı süt, yoğurt tüketilmemesi



YETERLİ SIVI ALIMI

1lt/1000kcal
30 ml/kg vücut ağırlığı



SAĞLIKLI SIVI SEÇENEKLERİ

- ✓ İçilebilir nitelikte temiz ve güvenli su
- ✓ Ayran, Süt, Kefir
- Eklenmiş şeker alımının enerjinin %10'u hatta %5'nin altında olmasını sağlayarak
 - ✓ Az şekerli veya şekersiz komposto, hoşaf, ev yapımı limonata
 - ✓ Şekersiz açık çay

TÜKETİLMEMELİDİR

- X Şekerli ve gazlı hazır içecekler
- X Hazır şekerli kremalı kahveler



POSA ALIMI

≥25 gram
14 gram/1000 kkal



Haftada 2-3 kez




Her öğün




Günde 5-8 porsiyon

TUZ TÜKETİMİ


T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu

**TÜRKİYE
AŞIRI TUZ TÜKETİMİNİN
AZALTILMASI
PROGRAMI
2017-2021**

Tuzu Azaltın, Sağlığınızı Koruyun



Günlük tuz tüketimi <5g
olmalı


World Health Organization



Reducing salt intake to
less than 5 grams per day
(about 1 teaspoon)

will save around
2.5 million lives
every year



#LessSalt

TUZ TÜKETİMİ NASIL AZALTILIR?

Menülerde yer alan yemeklerde tuz miktarının azaltılması, baharat çeşitliliğinin artırılması

↑ tuz içeren işlenmiş yiyeceklerin menülerde yer almaması

Masalarda tuzlukların bulundurulmaması



Etiket okuma alışkanlığı

Sample label for Macaroni & Cheese

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving		
Calories 250		Calories from Fat 110
		% Daily Value*
Total Fat 12g		18%
Saturated Fat 3g		15%
Trans Fat 3g		
Cholesterol 30mg		10%
Sodium 470mg		20%
Total Carbohydrate 31g		10%
Dietary Fiber 0g		0%
Sugars 5g		
Protein 5g		
Vitamin A		4%
Vitamin C		2%
Calcium		20%
Iron		4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

① Start Here →

② Check Calories

③ Limit these Nutrients

④ Get Enough of these Nutrients

⑤ Footnote

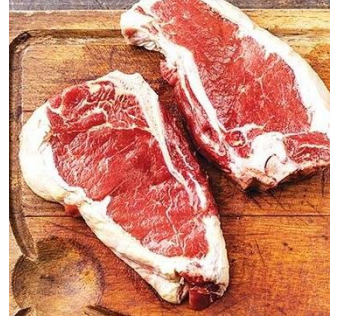
⑥ Quick Guide to % DV

- 5% or less is Low
- 20% or more is High

DOYMUŞ YAĞ ALIMININ AZALTILMASI

KAYNAKLARI

- ✓ Tam yağlı et ve et ürünleri
- ✓ Tam yağlı süt ve süt ürünleri
- ✗ Paketli gıdalar > Etiket okuma
- ✗ Fast food gıdalar



Doymuş yağdan gelen enerji toplam günlük enerjinin %10'unu aőmamalıdır.

BESİN GRUPLARI VE BESİN ÖGELERİ HAKKINDA BİLGİ SAHİBİ OLUNMALIDIR

- ✓ Diyetle çeşitliliği ve dengeyi sağlamak için
- ✓ Eksik tüketilen besin grubundaki zengin besin öğelerinin yetersiz alınmasını önlemek, buna yönelik uygun takip ve tedbiri uygulamak için
- ✓ Hastalık durumunda uygun bir diyet uygulayabilmek için



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

TÜRKİYE BESLENME REHBERİ (TÜBER) 2022



Ankara 2022

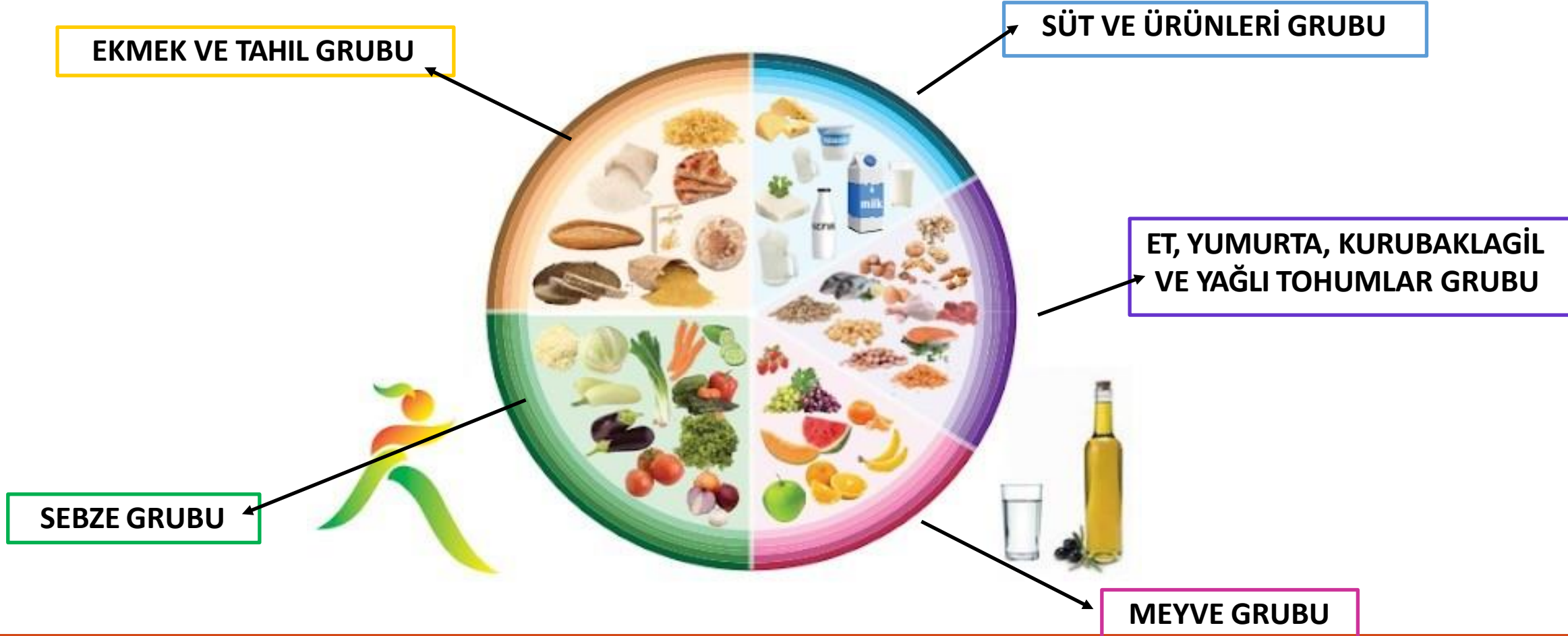
HER YAŞ GRUBUNA VE CİNSİYETE GÖRE PORSİYON ÖNERİLERİ



Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et

<https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf>

BESİN GRUPLARI



SÜT, YOĞURT, PEYNİR GRUBU

Ek 2.1. Besin gruplarına göre besinlerin standart porsiyon ölçüleri ve miktarlarının tanımlanması

1 Standart Porsiyon: Yaklaşık 150 kkal

ÖLÇÜ/MİKTAR	
Süt	1 kupa veya 240 mL
Yoğurt	1 kupa veya 1 küçük kase veya 200 mL
Yoğurt (ev yapımı)	1 kupa veya 1 küçük kase veya 240 mL
Kefir	1 kupa veya 240 mL
Ayran	1.5 kupa veya 1 büyük bardak veya 1 büyük hazır ayran veya 350 mL
Beyaz peynir	3 parmak veya 2 kibrit kutusu veya 60 g
Kaşar peyniri	2 parmak veya 40 g



Süt - Yoğurt - Peynir İçin Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarları

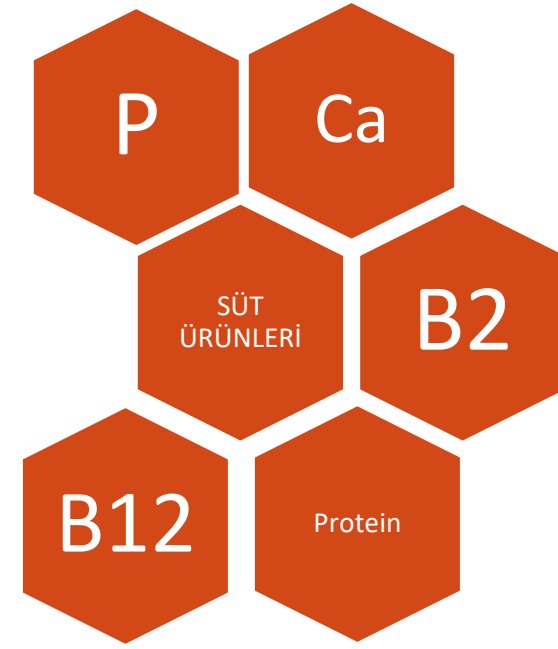
Yaş Grubu	PORSİYON	PORSİYON
2-3 yaş	2½	2
4-6 yaş	2½	2½
7-10 yaş	3	3
11-14 yaş	3	3
15-18 yaş	3	3
18-49 yaş	3	3
50-70 yaş	3	3
70 yaş ve üstü	3	3

Ek 2.1.2. Süt-yoğurt-peynir için önerilen günlük toplam porsiyon miktarları¹

3 porsiyon/gün

SÜT GRUBU

- ✓ Çiğ ve pastörize edilmemiş sütler yerine pastörize edilmiş veya UHT (uzun ömürlü süt) sütleri tercih edin.
- ✓ Kaynağı bilinmeyen çiğ sütler tüketilmemelidir.



✓ HERGÜN 1 YUMURTA

✓ 1 EL AYASI BÜYÜKLÜĞÜNDE ET-TAVUK

✓ HAFTADA 2 KEZ BALIK

✓ HAFTADA 2-3 KEZ KURUBAKLAGİL

1,5 porsiyon/gün

ET-TAVUK-BALIK-YUMURTA-KURUBAKLAGİL YAĞLI TOHUM-SERT KABUKLU YEMİŞ GRUBU

1 Standart Porsiyon: Yaklaşık 150-200 kkal

ÖLÇÜ/MİKTAR	
Yumurta	2 küçük boy veya 100 g
Kırmızı et pişmiş ^{1,2,3}	3-4 adet ızgara köfte veya 1 adet Adana köfte veya 10-14 adet Inegöl köfte veya 2 hamburger köfte veya 1 el ayası kadar et veya 1 adet büyük pirzola veya 80 g
Tavuk eti pişmiş ^{1,2,3}	1 orta boy baget veya 1 el ayası kadar et veya 80 g
Balık pişmiş	1 el büyüklüğünde ince bir dilim veya 1 el ayası büyüklüğünde kalın bir dilim veya 150 g
Hamsi vb. küçük balıklar pişmiş	12-13 adet veya 150 g
Ton balığı konserve	Suyu süzölmüş 100 g
Karides ve diğer deniz ürünleri pişmiş	12-15 adet küçük veya 100 g
Nohut, fasulye, barbunya, iç bakla ⁴ , börülce (haşlanmış)	¼ kupa veya 2 küçük kepçe ⁴ veya 8-10 yemek kaşığı veya 130 g
Fındık ⁵	28-30 adet veya 1 avuç veya 30 g
Ceviz ⁵	4-5 adet büyük boy veya 6-7 adet orta boy veya 10-12 adet küçük boy tam ceviz içi veya 1 avuç veya 30 g
Badem ⁵	24-26 adet veya 1 avuç veya 30 g
Yer Fıstığı ⁵	27-30 adet veya 1 avuç veya 30g
Kaju ⁵	18-20 adet veya 1 avuç veya 30 g
Ayçiçeği Çekirdeği ⁵	1 kupa veya 5 avuç veya 60g (kabuklu ölçü)
Kabak Çekirdeği ⁵	½ kupa veya 2,5 avuç veya 40 g (kabuklu ölçü)
Antep Fıstığı ⁵	2 avuç veya 60 g (kabuklu ölçü)



ET

KALİTELİ PROTEİN VE DEMİR
KAYNAĞI

- ✓ Yağlı etlerin doymuş yağ ve kolesterol içeriği daha yüksek olduğu için *koroner arter hastalığı, diyabet, hipertansiyon* gibi hastalığı olanlar uzman kontrolünde önerilen miktarda *yağsız kırmızı et ve derisiz beyaz eti (tavuk, hindi) ve balık etini* tercih etmelidirler.
- ✓ Başka besinlerden karşılanamayan Omega-3 yağ asitleri içeriğinden dolayı sağlıklı beslenme için haftada en az 2 kez balık yenilmelidir.

ET

- ✓ Salam, sosis gibi et ürünleri sınırlı ve yanında C, E vitamininden zengin bir besinle tüketilmelidir.
- ✓ Kanserojen madde oluşumunu engellemek için ızgara edilirken etle ateş arasındaki uzaklık etin yanmayacağı şekilde ayarlanmalıdır. Etler çok yüksek sıcaklıkta, uzun süre pişirilmemelidir.
- ✓ Güvenilir yerlerden satın alınmalı; hemen tüketilmeyecekse soğukta veya dondurucuda saklanmalıdır.
 - ✓ **Buzdolabı sıcaklığında;** Kıyma: 1 gün, Parça et: 3-5 gün, Tavuk: 5-6 gün, Et yemeği: 1-2 gün
 - ✓ **Derin dondurucuda (-18 C);** Kıyma: 2-3 ay, Parça et: 6-12 ay, Tavuk: 6-9 ay

YUMURTA

- ✓ Protein kalitesi en yüksek besin kabul edilir.
- ✓ Özellikle akının iyi pişmesi gerekir, pişmemiş yumurta tüketilmemelidir.
- ✓ Kalp-damar hastaları uzmanın önerdiği miktarda tüketmelidir.
- ✓ Sağlıklı bireylerde(gün içinde tükettiği diğer besinlere de bağlı olarak) günde 1 adet yumurtanın kan kolesterolüne olumsuz etkisi olmaz.
- ✓ Yumurta haşlarken yeşil halkanın oluşması önlenmelidir. Yumurta taze tüketilmeli ve haşlama süresi su kaynamaya başladıktan sonra 8 dakika ile sınırlandırılmalıdır.

KURUBAKLAGİLLER

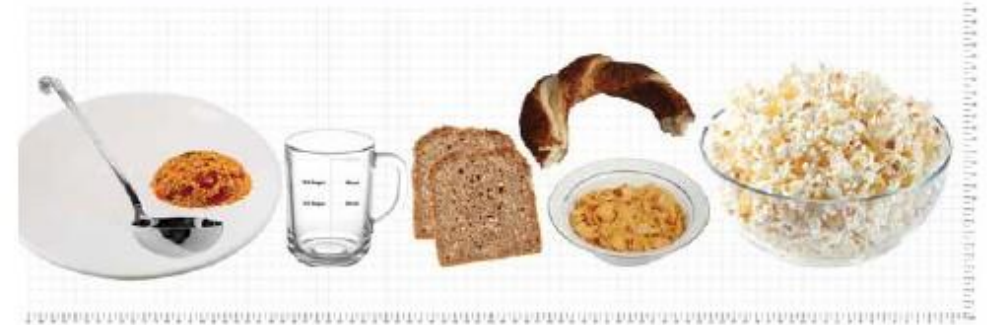


- ✓ Haftada 2-3 kez tüketilmesi önerilmektedir.
- ✓ Protein kalitesini arttırmak için tahıllarla birlikte tüketilmelidir.
- ✓ Islatma ve iyi pişirme ile gaz yapıcı etkileri en aza indirilebilir. Pişirme suları dökülmemelidir.
- ✓ Bileşimindeki demirin biyoyararlılığı açısından C vitamininden zengin besinlerle birlikte tüketilmesi önerilir.

EKMEK ve TAHIL GRUBU BESİNLER

1 Standart Porsiyon: Yaklaşık 150 kkal

ÖLÇÜ/MİKTAR	
Ekmek¹	2 ince dilim veya 50 g
Pide- Bazlama-lavaş¹	¼ adet küçük veya 1/8 adet büyük veya 50 g
Simit¹	½ adet veya 50 g
Hamburger ekmeği²	1 küçük veya ¾ orta veya 2/3 büyük
Bulgur, pişmiş³⁻⁶	½ kupa veya 1 silme orta kepçe ⁷ veya 4-5 yemek kaşığı veya 90 g ⁵
Pirinç, pişmiş^{1,3,4,5}	½ kupa veya 1 silme orta kepçe ⁷ veya 4-5 yemek kaşığı veya 90 g
Makarna, haşlanmış^{1,4,5}	½ kupa veya 1 silme orta kepçe ⁷ veya 4-5 yemek kaşığı veya 75 g
Çorba çeşitleri¹⁰, tahıl, kurubaklagil, sebze vb.	¾ kupa veya 1.5 orta kepçe ⁷ veya 180 mL veya 1 küçük kase ⁸⁻¹⁰
Galeta veya Grissini¹	30 g
Buğday/pirinç gevreği	½ kupa veya 1 silme orta kepçe, ⁷ veya 30 g
Yulaf ezmesi/Müslü	1/4 kupa veya 30 g veya 1 silme çok küçük kepçe ⁹
Mısır gevreği	1 kupa veya 2 silme orta kepçe ⁷ veya 30 g
Yufka¹	1/3 yufka veya 50 g
Patlamış mısır	3 kupa veya 1 büyük kase veya 25 g



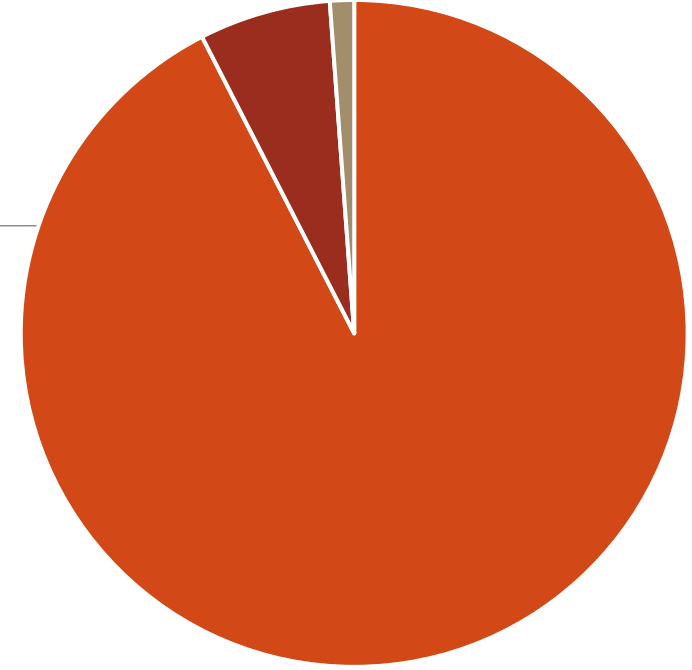
3,5-5 porsiyon/gün

EKMEK VE TAHIL GRUBU

Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır.

- ✓ Tam tahıl ürünleri tüketilmelidir.
- ✓ Öğünün protein kalitesini arttırmak için bazı besin gruplarıyla (et-kurubaklagil grubu, süt grubu) birlikte tüketilmelidir.

MAKRO BESİN ÖGESİ İÇERİĞİ



■ KARBONHİDRAT ■ PROTEİN ■ YAĞ

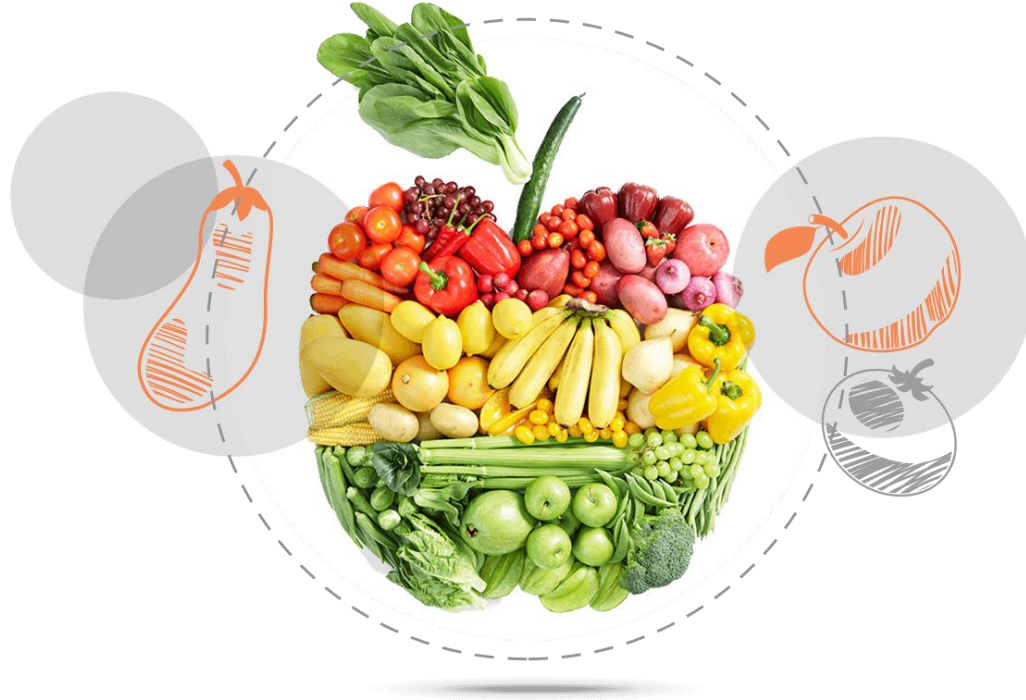


SEBZELER GRUBU

1 Standart Porsiyon: 25-85 kkal

ÖLÇÜ/MİKTAR^{1,2}

Koyu yeşil yapraklı sebzeler; Ispanak, pazı, semizotu, karalahana, asma yaprağı (pişmiş) Kıvrıcık, marul, ıspanak, semizotu maydanoz, tere, roka, nane, kuzu kulağı, reyhan, dereotu, radika, kıvrıcık-hindibağ gibi Akdeniz/salata yeşillikleri, (söğüş doğranmış veya salata olarak)	1 kupa veya 1 yumruk veya 5-6 yemek kaşığı veya 2 orta kepçe ³ veya 10-25 asma yaprağı 2 kupa veya 2 yumruk veya 1 büyük kase
Diğer yeşil sebzeler; Brokkoli, bamyacı, taze fasulye, taze bakla taze bezelye, yeşil kabak, enginar, kuşkonmaz, brüksel lahanası (pişmiş) Sivri veya dolmalık biber çeşitleri, salatalık (doğranmış, çiğ) Iceberg marul (doğranmış söğüş veya salata)	1 kupa veya 1 yumruk veya 5-6 yemek kaşığı veya 2 orta kepçe ³ 1 kupa veya 1 yumruk veya 1 küçük kase 2 kupa veya 2 yumruk veya 1 büyük kase
Kırmızı - turuncu - mavil - mor sebzeler; Domates, havuç (çiğ veya pişmiş) Kırmızı biber, turp, bal kabağı, pancar, patlıcan, kırmızı lahana (doğranmış, çiğ veya pişmiş),	1 orta boy veya 1 kupa veya 1 yumruk 1 kupa veya 1 küçük kase veya 5-6 yemek kaşığı veya 2 orta kepçe ³
Beyaz Sebzeler; Soğan, kereviz, lahana, kamabakar, pırasa mantar, yer elması, şalgam (doğranmış, çiğ veya pişmiş)	1 kupa veya 1 yumruk veya 2 orta kepçe ³ veya 5-6 yemek kaşığı
Niştalı sebzeler	
Patates	½ orta boy veya 1 bilgisayar faresi büyüklüğü ½ kupa doğranmış veya püre veya 6-10 cm uzunluğunda kesilmiş 8-10 adet
Taze Mısır	½ kupa haşlanmış veya ½ adet 20-22 cm uzunluğunda büyük bir koçan
Sebze suları	150 mL



2,5-3,5 porsiyon/gün



MEYVELER GRUBU

1 Standart Porsiyon: 50-100 kkal

ÖLÇÜ/MİKTAR ¹

Elma, portakal, şeftali, nektarin Armut, Ayva Mandalin Limon Kivi Muz	1 orta boy; 7 cm çapında veya 1 yumruk büyüklüğünde 1 küçük boy veya 1 kg'a 5 adet giren büyüklükte 2 orta boy; 6 cm çapında 2 büyük; 6.5 cm çapında 2 orta boy; 5 cm çapında 1 el uzunluğu veya dilimlenmiş 2/3 küçük kase
Trabzon hurması	2 yemek kaşığı dolusu
Karpuz, kavun	Kibrit kutusu büyüklüğünde 4-5 dilim veya 3 parmak genişliği ve uzunluğunda 2 dilim veya 9 cm x 6 cm x 2 cm boyutlarında 3 üçgen dilim veya 8 kg'lık karpuzun 1/16'sı
Kiraz, vişne Çilek Üzüm çeşitleri	13-15 iri boy veya 1 küçük kase 7-8 iri veya 15 orta boy 20 iri veya 25-30 küçük taneli veya 1 küçük kase
Böğürtlen, ahududu, dut Yaban mersini Nar	50-60 adet veya 1 küçük kase 1 küçük kase 10 cm çapında yarım veya tanelenmiş 1 küçük kase
Kayısı İncir Yenidünya	4 büyük veya 7-8 küçük 2 adet; 6.5 cm çapında 8 büyük veya 12 küçük boy
Ananas Erik	1 parmak -1,5 cm kalınlığında 2 ince dilim 1 büyük veya 3-5 küçük
Kuru kayısı, erik, incir Kuru üzüm, Hurma	3-4 adet 20-30 adet, 30 g 1 büyük veya 3 adet küçük



2-2,5 porsiyon/gün



SEBZE VE MEYVELER

Folik asit, beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özellięe sahip bileşikler

- ✓ Sebze ve meyvelerin mevsiminde tüketilmesine dikkat edilmelidir ve günde en az 400 g sebze ve meyve tüketilmelidir. Bu miktara patates ve nişastası yüksek sebzeler dahil edilmemektedir.
- ✓ Ana yemeklerde sebzelere yer verilmeli, ara öğünlerde de yer almalıdır.
- ✓ Çeşitlilik sağlanmalıdır.



YAĞLI TOHUMLAR

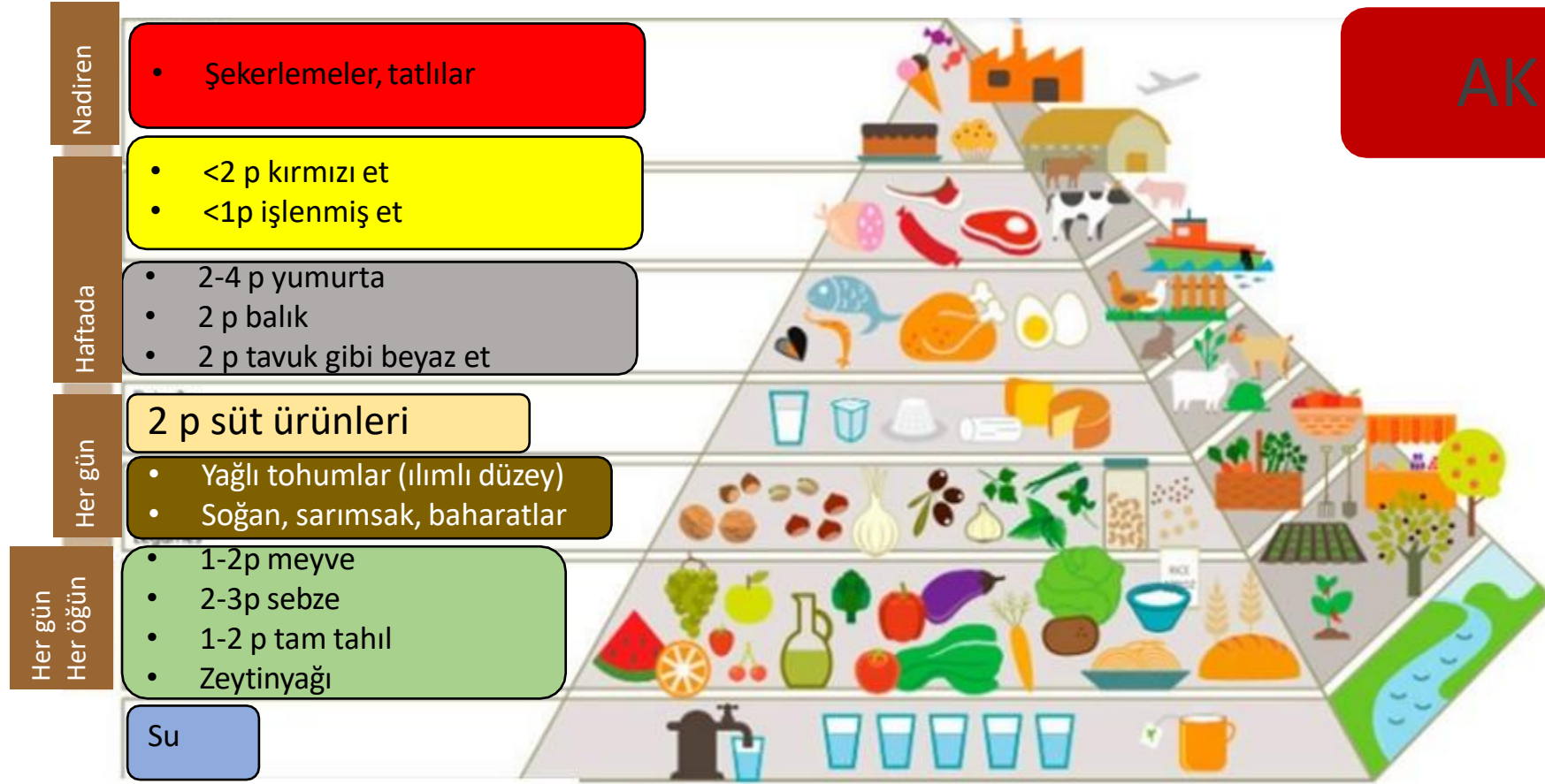
- ✓ Tüketim porsiyonlarına dikkat edilmelidir.
- ✓ Evde saklarken kabuklu ve kabukları ayrılmış olanlar bir arada tutulmamalı, nemsiz ve serin ortamda saklanmalıdır.
- ✓ Tuzsuz, çiğ-kavrulmamış olanlar tüketilmelidir.

Fındık
Badem
Ceviz
Yer fıstığı
Antep fıstığı
Kaju
Ay çekirdeği
Kabak çekirdeği



15-30 gram/gün

AKDENİZ DİYETİ



- Düzenli fiziksel aktivite
- Yeterli uyku ve dinlenme



- Biyoçeşitlilik ve mevsimsellik
- Geleneksel ve yerel ürünler,
- Evde pişirme

DOĞRU BESLENME SAĞLIĞI NASIL ETKİLER?



FAZLA KIRMIZI ET, İŞLENMİŞ ET
Tüm ölümlerin riskinde artış (2-3 kat risk artışı)

! TAVSİYE EDİLMEZ

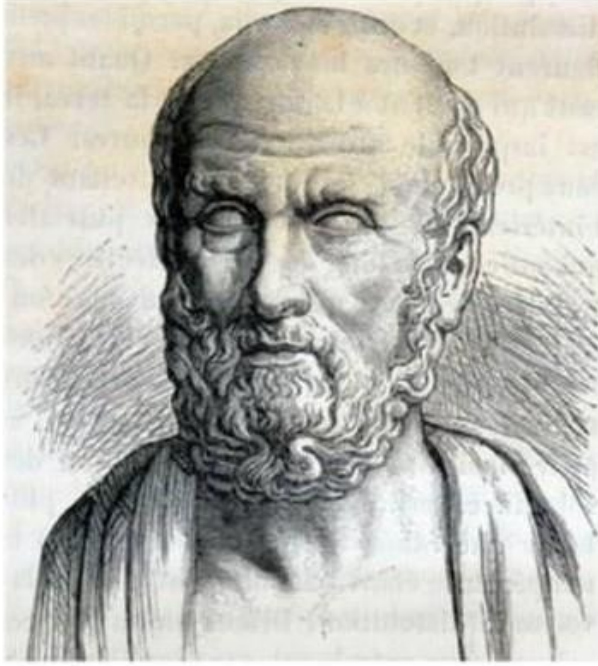
X Belli bir besin grubunu tamamen kısıtlayan geçici diyetler.

X Zayıflama ilaçları, kürleri, çayları.

X Bireyin uzman tarafından bizzat kendisine önerilmeyen takviye vitamin/gıda.

ÖNCELİKLE HANGİ DURUMLARDA BESLENME UZMANINDAN YARDIM ALINMALIDIR?

- Bireyin vücut ağırlığı olması gerekenin üzerinde veya altında ise,
- İdeal vücut ağırlığında fakat sarkopenik obezite mevcutsa,
- Belli bir besin grubunu hiç tüketmiyorsa,
- Herhangi bir besin ögesi eksikliği, anemisi varsa (uzmanı hekim tarafından tanılı),
- Yeme-davranış bozukluğu varsa,
- Özel bir durumu varsa (gebelik, emzirme, sporculuk),
- Beslenme tedavisi ile kontrol altında tutulabilecek hastalıklar varlığında (diyabet, hipertansiyon, yüksek kolesterol, bazı anemiler, böbrek hastalıkları, karaciğer hastalıkları)



**“ Her bir bireye ne fazla ne
eksik, fakat doğru miktarda
gıda ve egzersiz
sunabilseydik, sađlđın en
emin yolunu bulmuř olurduk. ”**

Hipokrat (MÖ 460 - MÖ 370)



ISPARTA
UYGULAMALI BİLİMLER
ÜNİVERSİTESİ

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı