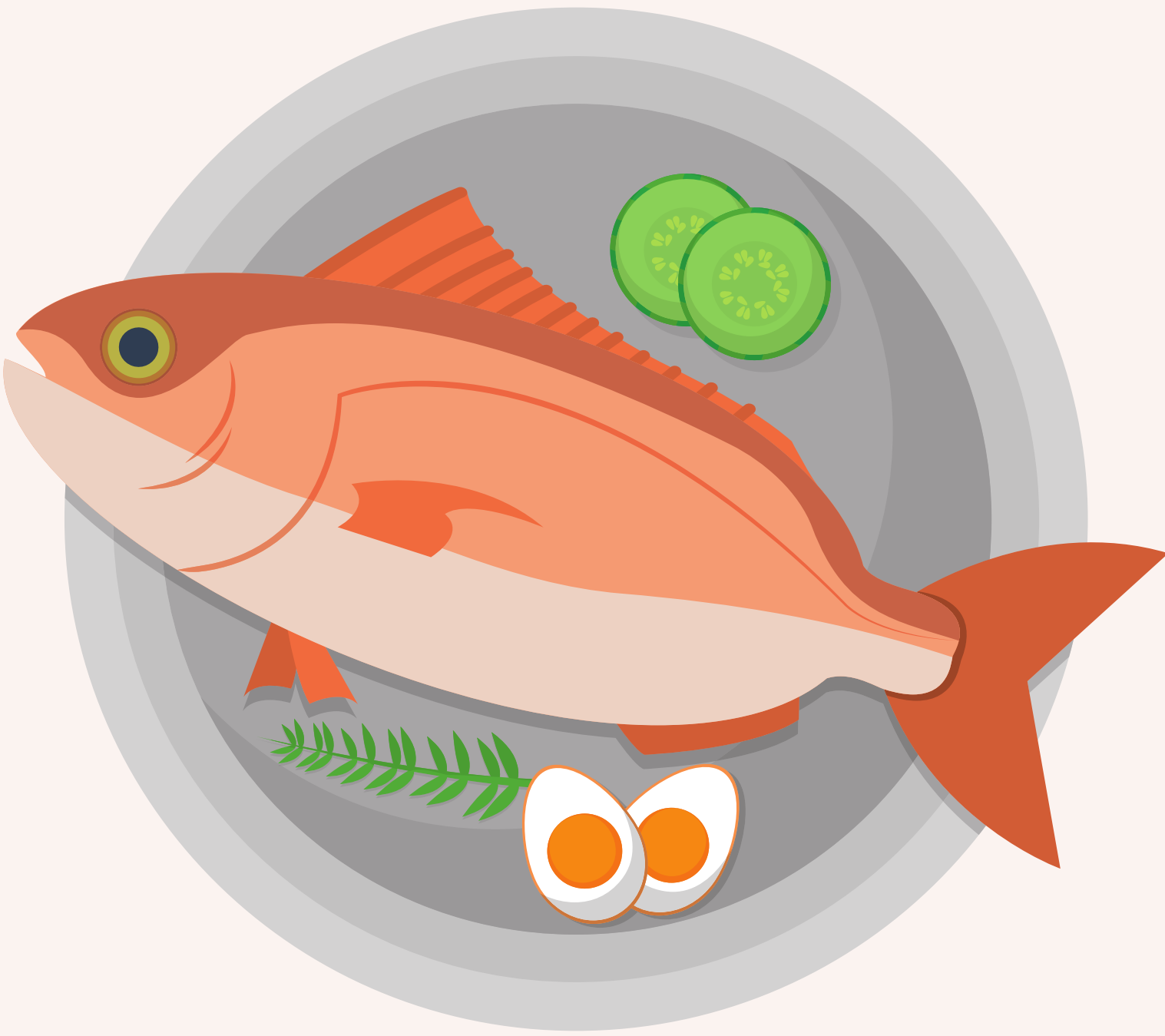


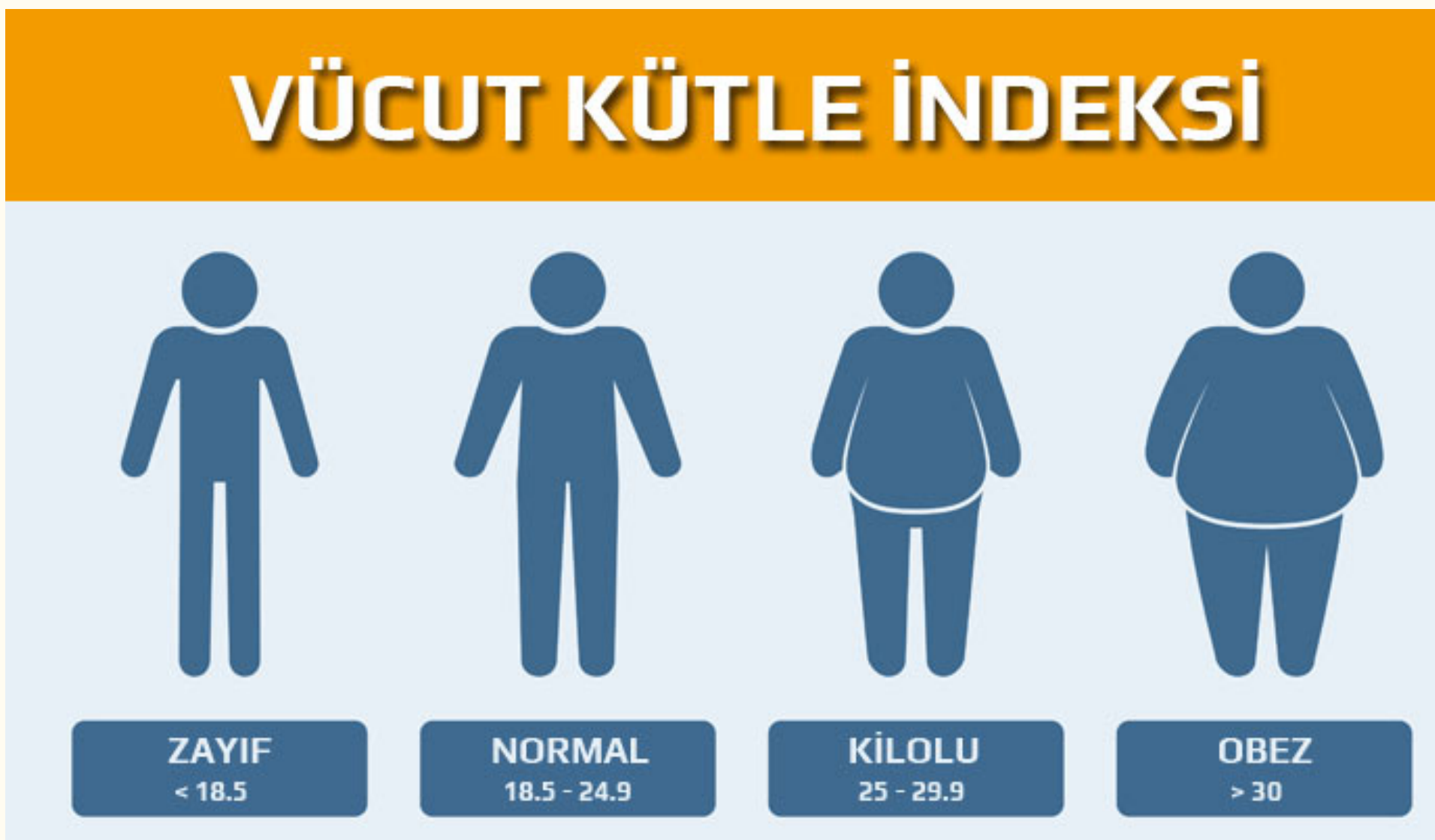
**Sağlıklı protein kaynağı olarak  
haftada en az 2 kez balık, 2-3  
kez kurubaklagilleri tercih  
edebilirsiniz**





# Vücut Kütle İndeksindeki (VKİ) artış kronik hastalıklar için bir risk faktörüdür

$$VKİ = \frac{\text{kg}}{\text{m} \times \text{m}}$$



# Mevsiminde, doğal ve taze besinler tercih edin







**Bugün 8-10  
bardak su  
içtiniz mi?**



*Tasarım: Egenaz Tekin  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü  
3.sınıf öğrencisi*





# Sofradan tuzluęu kaldırarak tuz tüketimini azaltabilirsiniz

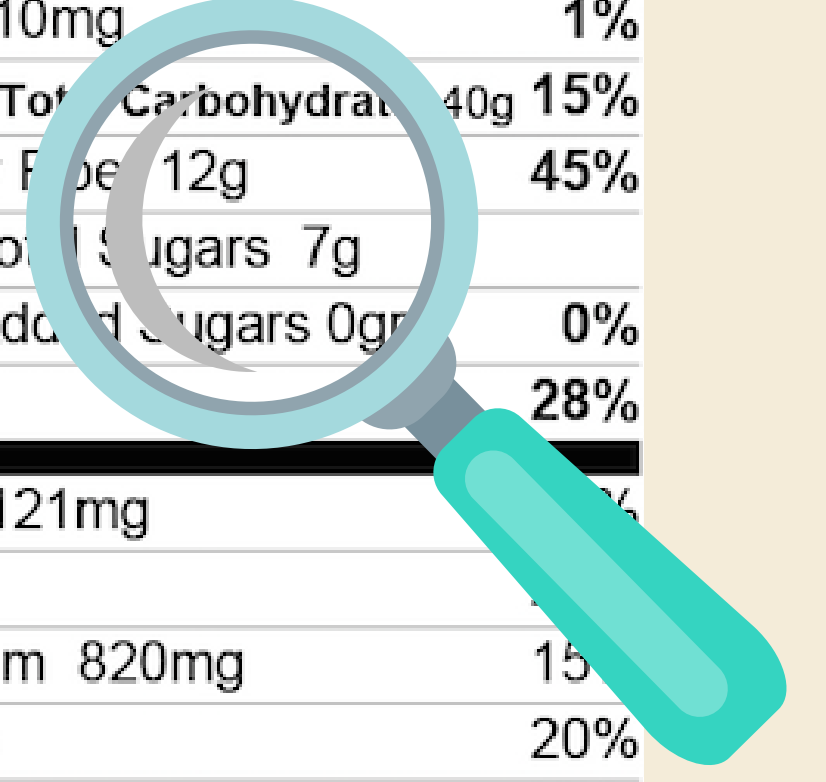




İşlenmiş besinlerin  
paketlerindeki etiket  
bilgisini dikkatle  
okuyun

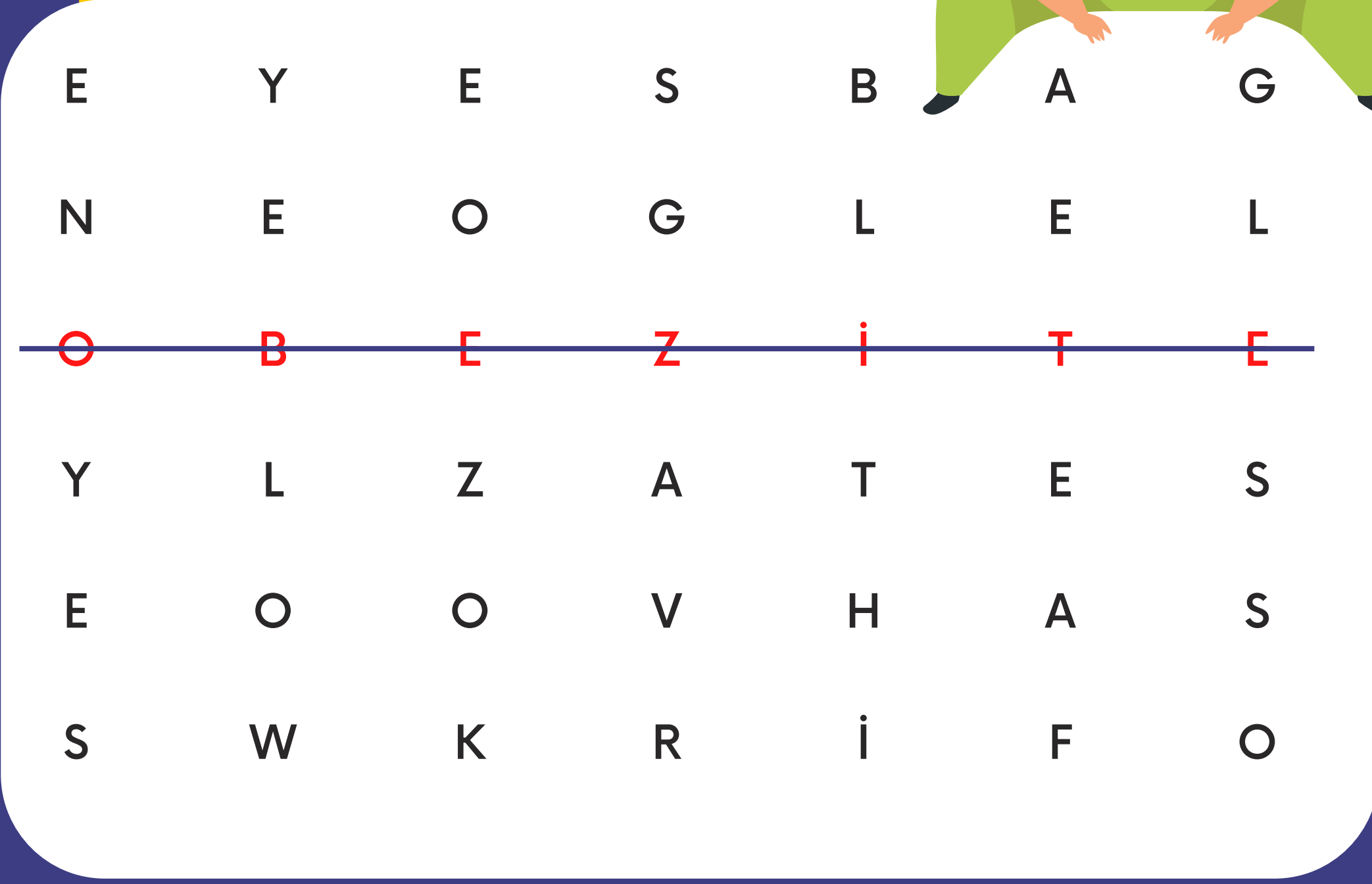


| Besin Değerleri   Nutrition Facts        |           |
|------------------------------------------|-----------|
| Servis Miktarı   Serving size            | (70g)     |
| Kalori   Calories                        | 240       |
| % Günlük Değer / % Daily Value*          |           |
| Toplam Yağ / Total Fat                   | 3g 4%     |
| Doymuş Yağ / Saturated Fat               | 0.2g 1%   |
| Trans Fat                                | 0g        |
| Kolesterol / Cholesterol                 | 0mg 0%    |
| Sodyum / Sodium                          | 10mg 1%   |
| Toplam Karbonhidrat / Total Carbohydrate | 40g 15%   |
| Diyet Lifi / Dietary Fiber               | 12g 45%   |
| Toplam Şeker / Total Sugars              | 7g        |
| İlave Şeker / Added Sugars               | 0g 0%     |
| Protein                                  | 14g 28%   |
| Kalsiyum / Calcium                       | 121mg 24% |
| Demir / Iron                             | 4.6mg 82% |
| Potasyum / Potassium                     | 820mg 15% |
| Fosfor / Phosphorus                      | 20%       |
| Magnezyum / Magnesium                    | 30%       |
| Çinko / Zinc                             | 15%       |



Beslenmenizde fast  
food'u tercih  
etmekten kaçının





**Obezite, yaşam beklentisini 8-10 yıl  
azaltabilmektedir**

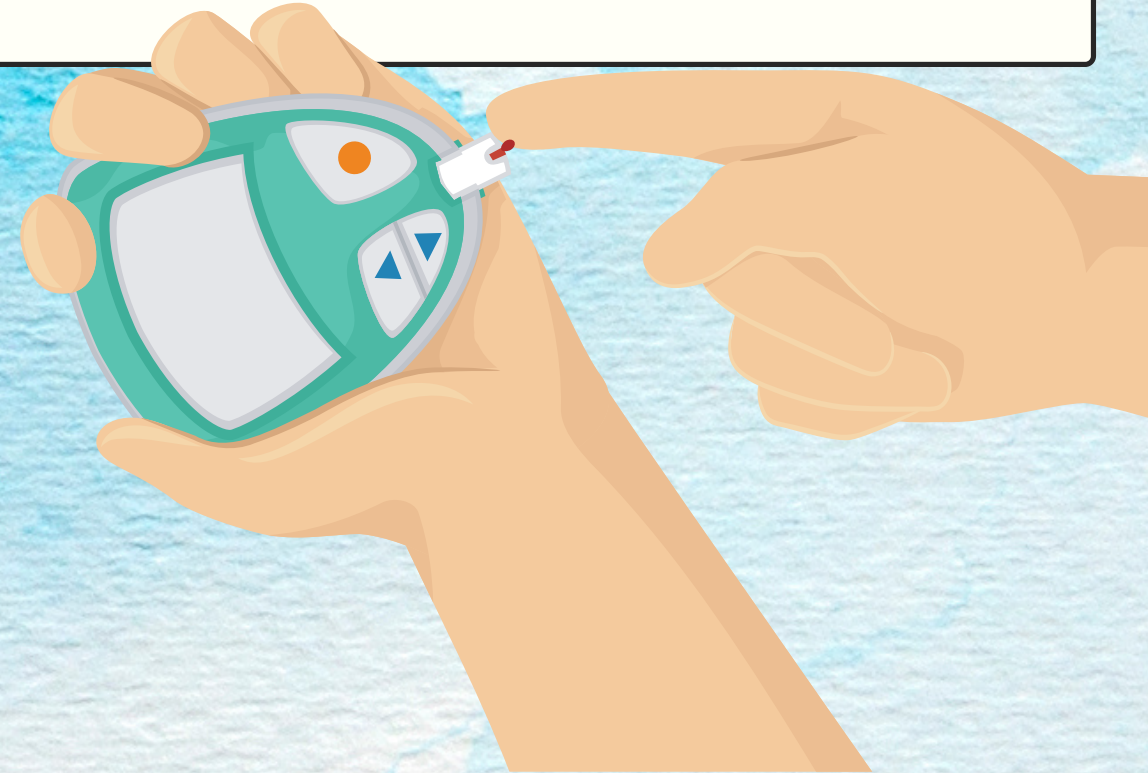
**Bu durum, ömür boyu sigara  
içmenin etkilerine eşittir**



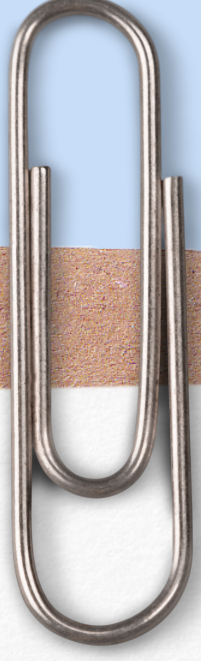




**Fazla kilo, obezite ve hareketsiz yaşam;  
Tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar,  
kas-iskelet sistemi bozuklukları ve bazı  
kanserler olmak üzere bulaşıcı olmayan  
hastalıklar (BOH) için önemli bir risk  
faktörüdür**







# Yavaş yemek ve iyi çiğnemek aşırı yemeyi önler





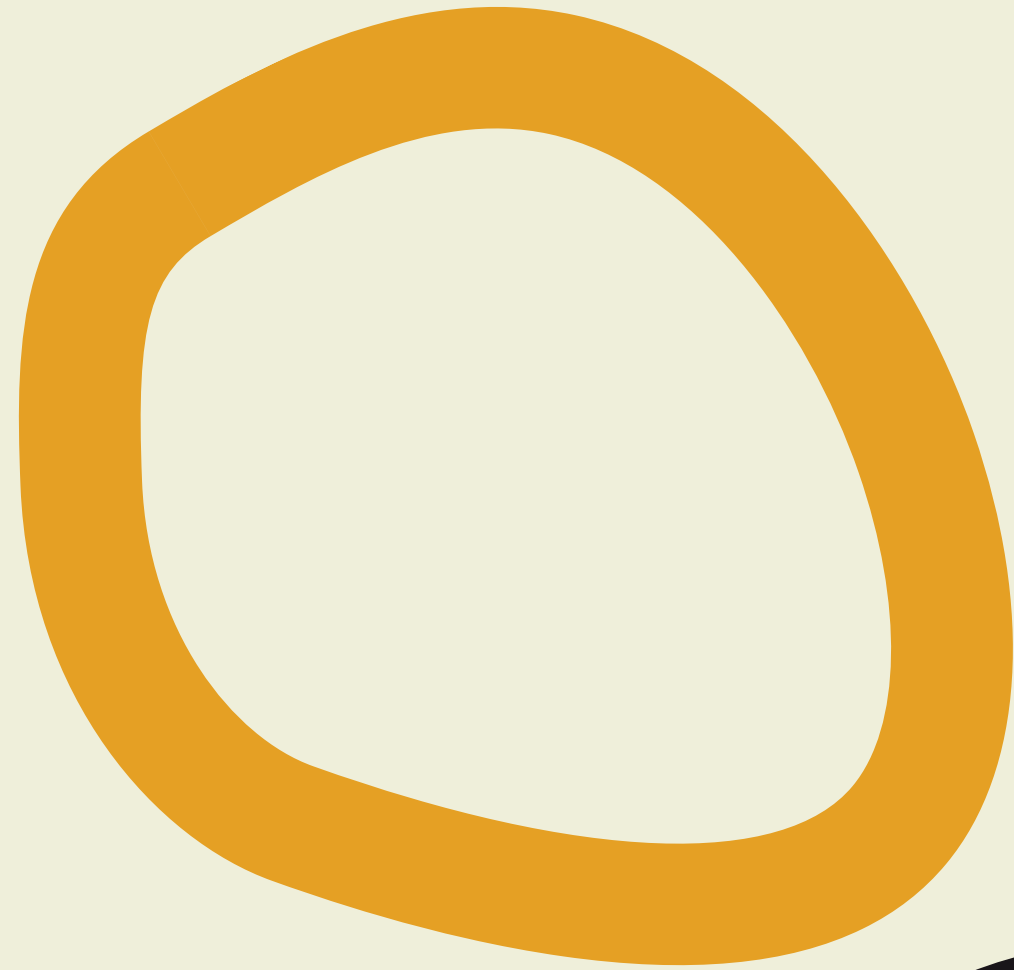
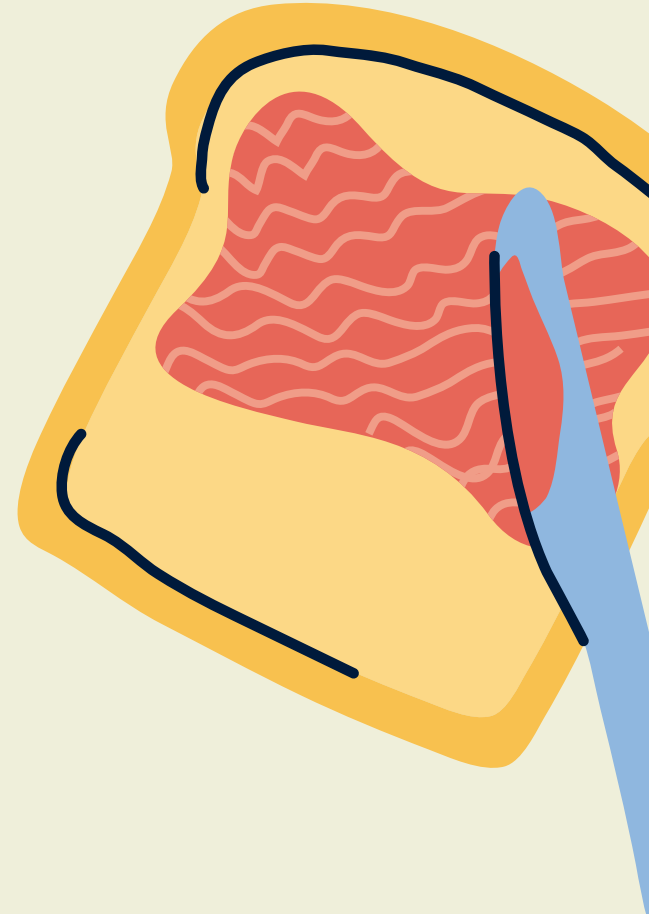
# Sofrada kullandığınız yemek tabaklarının boyutlarını küçültebilirsiniz







# Kahvaltı günün en önemli öğünüdür



Tasarım: Egenaz Tekin  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü  
3.sınıf öğrencisi



**Yemeklerinizi kızartma,  
yağda kavurma yerine  
haşlama, fırında veya ızgara  
yöntemleri ile pişirmeniz  
daha sağlıklıdır**







**Her gün en az 5 porsiyon  
sebze ve meyve tüketerek  
günlük vitamin,  
mineral ve posa  
gereksinimini  
karşılayabilirsiniz**



Tasarım: Egenaz Tekin  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü  
3.sınıf öğrencisi

