



### **Ev içerisinde geçirilen zamanlarda günlük enerji (kalori) alımının kontrolünün sağlanmasında ve vücut ağırlığı yönetiminde yardımcı öneriler:**

- Yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine uygun olacak şekilde günde üç ana öğün tüketilmelidir. Özellikle kahvaltı öğünü atlanmamalıdır. Kahvaltı öğününün atlanması sağlıklı vücut ağırlığının sürdürülebilirliğini engeller.
- Öğünler tüketilirken yemek dışında farklı bir uğraş içinde olunmamalıdır (örn; televizyon seyretme, gazete okuma, cep telefonu kullanma vb.).
- Öğün aralarında besin değeri yüksek ancak enerji içeriği düşük olan besinler (örn; önerilen porsiyonlarda meyve, sebze, süt ve ayran vb.) tüketilmelidir.
- Şeker ve doymuş yağ içeriği yüksek olan yiyeceklerin (şekerler, çikolata, kek, pasta, börek, çörek, yağlı, kremalı yiyecek) tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Enerji içeriği yüksek ,besin değeri az olan içecekler (şekerli gazlı/gazsız içecek ve hazır meyve suları) yerine su, süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyu gibi sağlıklı içecekler tercih edilmelidir.
- Vücut ağırlığının denetiminde posa (lif) içeriği yüksek olan besinlerin tüketimi önemlidir. Bunun için beyaz ekmek yerine tam tahıl ürünleri, pirinç yerine bulgur pilavı, sebze ve meyve sularının yerine sebze ve meyvenin kendisi tüketilmelidir. Kuru baklagillerin tüketimi artırılmalıdır.
- Yiyecekler iyice çiğnenmeli, yavaş yavaş tüketilmelidir.
- Bol bol su içilmelidir. Günlük 1,5-2 litrenin (8-10 su bardağı) altına düşmemelidir.
- Sağlıklı beslenebilmek için haftalık menü planı yapılmalı ve bu doğrultuda alışveriş listesi oluşturulmalıdır. Aç karnına yiyecek ve içecek alışverişi yapılmamalıdır.
- Besin güvenliği sağlamada temel ilke yiyecek ve içeceklerin satın alınmasından tüketimine kadar geçen tüm aşamalarda hijyen ve sanitasyon dikkat edilmelidir.
- Enerji dengesinin sağlanması için porsiyon miktarlarına (büyüklüğüne) dikkat edilmeli küçük porsiyonlar tercih edilmelidir.
- Kızartma yerine ızgara, haşlama, buharda ve fırında pişirme yöntemleri seçilmelidir.
- Dışarıda yemek sipariş edilme durumunda sağlıklı seçimler yapılmalıdır.
- Yiyecek içecek alışverişi yaparken besin etiketleri okunmalıdır. Etiketle yer alan porsiyon başına enerji ve besin ögesi içeriklerine dikkat edilmelidir.
- Hazır gıda paketlerinde gıdanın sağladığı kalori, yağ, tuz, lif bilgileri okunmalıdır.
- Aşırı tuz tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Gün içerisinde aktif olunmalıdır. Gün içinde 2 saatten daha uzun süre hareketsiz kalınmamalıdır. Ev içi yapılabilecek egzersizler tercih edilmelidir.
- Hızlı vücut ağırlık kaybına neden olan popüler diyetler ve kontrolsüz zayıflama ilaçları kesinlikle uygulanmamalıdır.

**SAĞLIKLI BESLENME VE AĞIRLIK KONTROLÜ İÇİN DİYETİSYEN DANIŞMA HATTINDAN BİLGİ ALABİLİRSİNİZ. DİYETİSYEN DANIŞMA HATTI İLETİŞİM.....**

[www.beslenmehareket.saglik.gov.tr](http://www.beslenmehareket.saglik.gov.tr)