



Doğru Beslenme Rehberi

BİLİNÇLİ TÜKETİCİ KİMDİR?

BİLİNÇLİ TÜKETİCİ GÜVENLİ BESİNİ TANIR.

Temiz, bozulmamış ve içinde sağlığa zararlı maddeler bulundurmamayan besinlere güvenli besin denir. Açıkta satılan besinler hem temiz değildir, hem de uygun koşullarda bulunmadıkları için bozulmuş olabilirler.



Doğru Beslenme Rehberi

BİLİNÇLİ TÜKETİCİ ALIŞVERİŞTE NELERE DİKKAT EDER?

- Açıkta satılan yiyecek ve içecekleri satın almaz.
- Ambalajlı ürünlerin son kullanma tarihini kontrol eder.
- Taze sebze ve meyveleri satın alırken çürümüş, ezilmemiş, bozulmamış olanları satın alır.



BİLİNÇLİ TÜKETİCİ ALIŞVERİŞTE NELERE DİKKAT EDER?

RENGİNE BAKAR

- Etin rengi kırmızı ve parlak olmalıdır.
- Balığın gözleri ve pulları canlı, parlak olmalıdır.

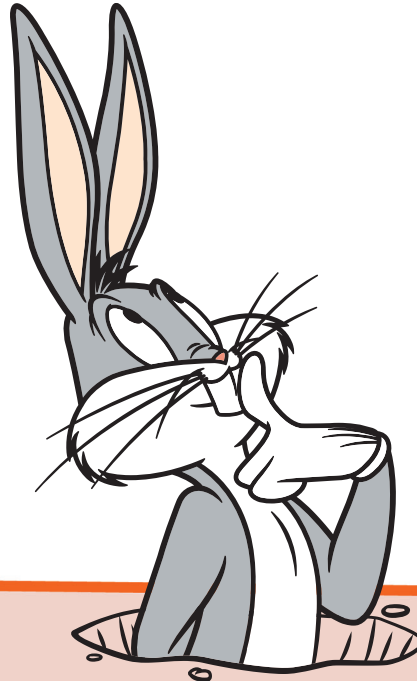


Doğru Beslenme Rehberi

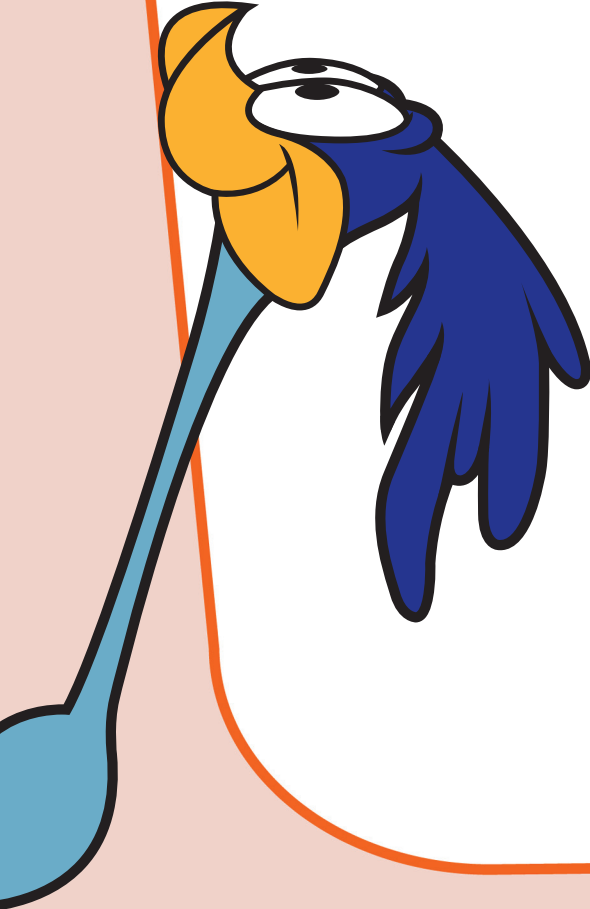
BİLİNÇLİ TÜKETİCİ ALIŞVERİŞTE NELERE DİKKAT EDER?

KOKUSUNA BAKAR

- Taze sebze ve meyvelerin kendilerine özgü kokusu vardır. Örneğin portakal, limon, çilek kokusu gibi.



BİLİNÇLİ TÜKETİCİ ALIŞVERİŞTE NELERE DİKKAT EDER?



DOKUSUNA BAKAR

- Taze sebze ve meyveler ezilmiş veya çürümüş olmamalıdır.
- Etlerin ve balığın derisi gergin ve dokusu yumuşamamış olmalıdır.
- Yumurta çatlak, kirli, kırık olmamalıdır.



BİLİNÇLİ TÜKETİCİ ALIŞVERİŞTE NELERE DİKKAT EDER?

AMBALAJINA BAKAR

- Ambalaj mutlaka incelenmeli ve açılmış, yırtılmış paketli ürünler alınmamalıdır.
- Konserve besinleri satın alırken; alt ve üst kapakları şişkin, kutusu hasar görmüş, kapağı gevşemiş, zedelenmiş kutular alınmamalıdır.
- Ambalajlı ürünler satın alırken etiketleri de okunmalıdır.



BİLİNÇLİ TÜKETİCİ ALIŞVERİŞTE NELERE DİKKAT EDER?

ETİKET OKUMANIN PÜF NOKTALARI

Üretim ya da son kullanma tarihi

Üretici firma adı ve adresi

Kullanma ve saklama talimatı

Miktar ve fiyat



MEVSİMLERİNE GÖRE TAZE SEBZE VE MEYVELER TABLOSU

Kış

Kivi
Portakal
Pırasa
Mandalina
Lahana
Pazı
Havuç
Maydanoz
Dereotu

İlkbahar

Bakla
Enginar
Barbunya
Yeşil Erik
Taze Nane
Kiraz
Kayısı

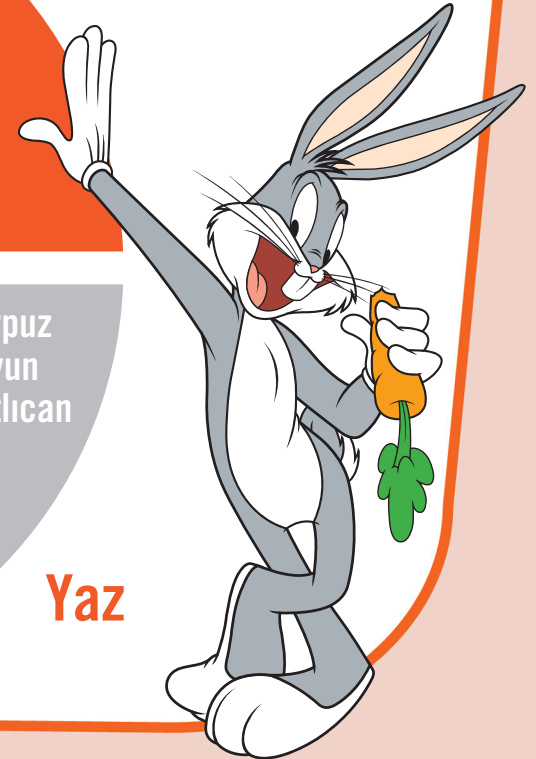
Sonbahar

Mürdüm Eriği
Nar
Bal Kabağı
Kırmızı Pancar
Kereviz
Ayva
Muz
Turp

Yaz

Bezelye
Taze Kabak
Çilek
Domates
İncir
Ispanak
Armut
Şeftali

Karpuz
Kavun
Patlıcan



Doğru Beslenme Rehberi

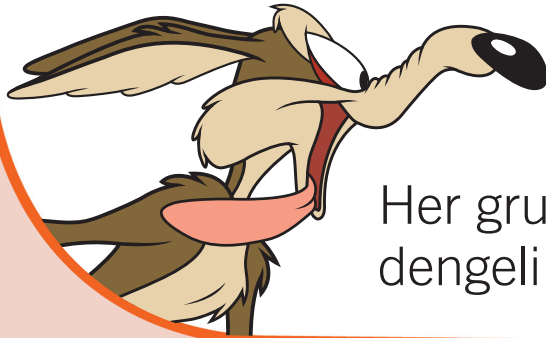
YETERLİ VE DENGELİ BESLENME NEDİR?

Yeterli ve dengeli beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek, hastalıklara yakalanmayı önlemek ve yaşam kalitesini yükseltmek için besinleri, vücudun ihtiyacı kadar ve uygun zamanlarda yemektir.



BESİN GRUPLARI

- Meyve ve sebzeler
- Ekmek, diğer tahıllar ve patates
- Süt ve süt ürünleri
- Et, balık, baklagil ve alternatifleri
- Yağ ve/veya şeker içeriği yüksek yiyecek ve içecekler



Her grupta yer alan besinler öğünlere dengeli bir şekilde dağıtılmalıdır.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEK İÇİN NE YAPMALIYIZ?

- Kahvaltı
- Öğle
- Akşam yemekleri bunlar bizim ana öğünlerimizdir.
- Kahvaltı, öğle ve akşam yemeklerinin aralarında tükettiğimiz öğünler bizim ara öğünlerimizdir.
- Her gün 3 ana öğünümüzü ve ara öğünlerimizi mutlaka tüketmeliyiz.



ÖNERİLER

Günlük beslenme tabağınızın yeterli ve dengeli olmasına dikkat edin.
Beslenme düzeninizde çeşitli besinlere yer verin
Bol miktarda su için.

Afiyet olsun



SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN DİKKAT ETMEMİZ GEREKEN TEMİZLİK VE HİJYEN KURALLARI:

- El hijyeni
- Çevre ile sürekli temas hâlinde olan ellerimiz, hastalığa neden olan bir çok mikrobu taşır.



Ellerimizi doğru yıkayalım



Doğru Beslenme Rehberi

HİJYENİK TEMİZLİĞİN ÖNEMİ

Besinlerin, sağlığı bozar hâle gelmemesi için yemek yerken kullanılan tabak, çatal, kaşık ve bardağın temiz olması çok önemlidir.

Yemeđe oturmadan önce ve yemekten sonra ellerin yıkanmasına da özen gösterilmelidir.

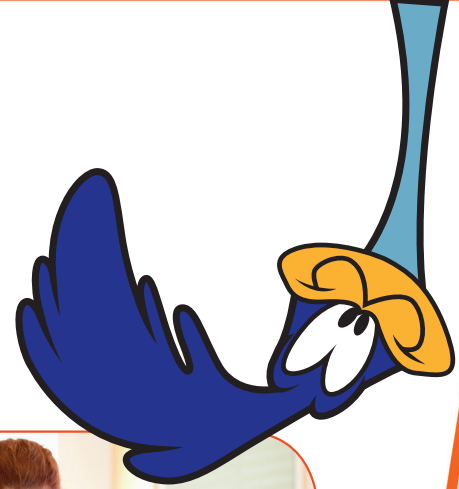


HİJYENİK TEMİZLİĞİN ÖNEMİ

- Yemek yaparken daima hijyenik olmamız, yani temiz olmamız gerekir.

Hijyenik olmak için nelere dikkat etmeliyiz?

- Ellerimizi yıkamalıyız.
- Önlük giymeliyiz.
- Saçlarımız uzunsa toplamalıyız.
- Yemek üzerine öksürmemeli, hapşırmamalıyız.



HİJYENİK TEMİZLİĞİN ÖNEMİ

Et ve sebze için farklı doğrama tahtaları kullanılmalı.

Çalışma yüzeyinin temiz olmasına dikkat edilmeli.

Çiğ ete dokunduktan, çöpü açtıktan veya tuvalete gittikten sonra eller yıkanmalı.



NEDEN DİŞLERİMİZE İYİ BAKMAMIZ GEREKLİDİR?

- Dişlerimiz yediğimiz besinleri parçalayarak besinleri daha kolay yutmamıza yardımcı olur. Bu nedenle dişlerimizi temiz tutmamız gerekir. Böylece dişlerimiz sağlıklı olur.
- Dişlerimizin çürümesini önlemek için dişlerimize iyi bakmalıyız.



DİŞLERİMİZE NASIL İYİ BAKARIZ?

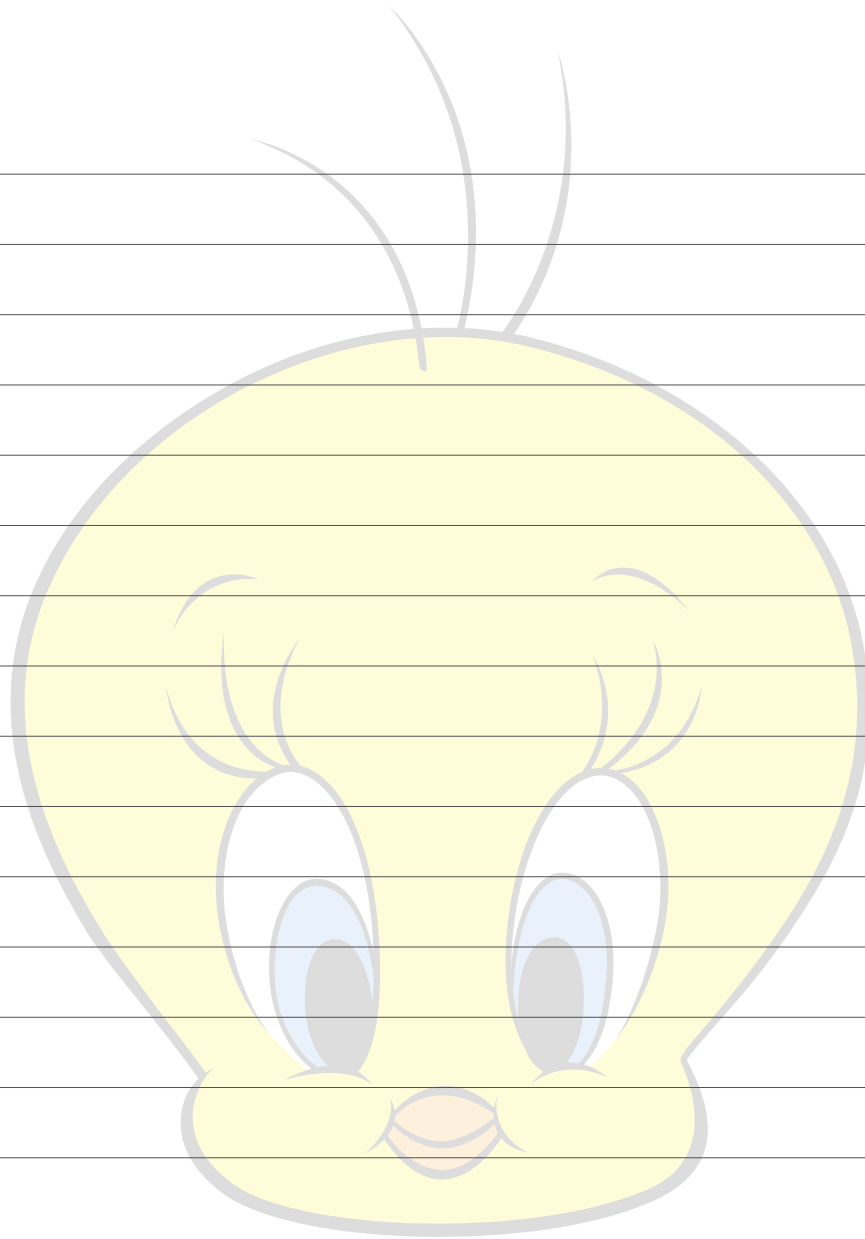


Hepimiz diş bakımını yapmalıyız

- Dişler günde en az iki defa fırçalanmalı.
- Şeker içeriği yüksek besinler çok sık tüketilmemeli. Bu besinleri yedikten sonra dişler fırçalanmalı.
- Her gün süt, yoğurt, ayran, peynir gibi süt ve süt ürünleri yenmeli.
- Diş doktoru kontrollerine düzenli olarak gidilmeli.









Doğru Beslenme Rehberi

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliđin 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.