



شما می توانید با مراجعه به پزشک خانواده از وزن، طبیعی (سالم)، اضافه وزن یا چاق بودن خود مطلع شوید.

این نشریه با حمایت مالی اتحادیه اروپا تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده وزارت بهداشت جمهوری ترکیه است و منعکس کننده دیدگاه اتحادیه اروپا نمی باشد.

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیابید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

من با فعالیت ورزشی زندگی می کنم
درست غذا می خورم و
از سلامتی خود حفاظت میکنم



sihat |

تغذیه مناسب و متعادل چیست؟

تغذیه برای از بین بردن احساس گرسنگی، پر کردن معده یا خوردن آنچه می خواهید نیست. سوء تغذی زمانی رخ می دهد که مواد مغذی در سطح مورد نیاز بدن مصرف نشود.

مشخص شده است که چه مقدار از هر یک از این عناصر باید روزانه مصرف شود تا انسان رشد و نمو سالم داشته باشد و مدت طولانی سالم و پربار زندگی کند.

هنگامی که هر یک از این عناصر مصرف نشود، ویا در صورت مصرف بیشتر یا کمتر از حد لازم، مانع رشد و نمو میشود و سلامتی بدن بدتر خراب میشود.

تغذیه مناسب و متعادل

اساس سلامتی است.

تغذیه؛ رفتاری است که باید آگاهانه انجام شود تا مواد مغذی مورد نیاز بدن به مقدار کافی و در زمان مناسب به منظور حفظ و توسعه سلامتی و بهبود کیفیت زندگی مصرف شود.

برای تغذیه کافی و متعادل؛

باید 8-10 لیوان آب در روز نوشیده شود

سبزیجات و میوه ها باید در طول روز مصرف شوند

وعده های غذایی باید به آهستگی خورده شوند و خوب جویده شوند.

مواد غذایی در فضای باز نباید مصرف شود

از نوشیدنی های که حاوی شکر است خودداری شود

مصرف میوه باید به جای آب میوه ترجیح داده شود.



فعالیت بدنی از نظر حفاظت و بهبود سلامت جسمی، روانی و اجتماعی از اهمیت بالایی برخوردار است. گذراندن زندگی روزانه تا حد امکان فعال اولین قدم برای یک زندگی سالم است.

برای به دست آوردن فواید بیشتر و حفظ و بهبود سلامت، فعالیت بدنی باید به طور منظم انجام شود و بخشی از زندگی باشد.

ورزش با شدت متوسط 150 دقیقه در هفته (30 دقیقه 5 روز در هفته) برای حفظ و بهبود سلامتی بزرگسالان کافی است.

