



Aile hekiminize başvurarak, zayıf, normal (sağlıklı), fazla kilolu ya da şişman olup olmadığınızı öğrenebilirsiniz.

Bu yayın, Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır. İçerik tamamıyla T.C. Sağlık Bakanlığı'nın sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.

DOĞRU YERDEN, İYİ HİZMET

Daha fazla bilgi ve destek için en yakın **Göçmen Sağlığı Merkezine** gelin.



www.sihhatproject.org



sihhatproject



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

Hareketli yaşıyorum
Doğru besleniyorum
Sağlığımı Koruyorum



Yeterli ve Dengeli Beslenme Sağlığın Temelidir.

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yukseltmek için vucudun gereksinimi olan besin oğelerini yeterli miktarda ve uygun zamanda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.

Yeterli ve Dengeli Beslenme nedir?

Beslenme açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir.

Besin oğeleri vucudun gereksinmesi düzeyinde alınmadığında yetersiz beslenme olur.

İnsanın; sağlıklı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu oğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir.

Bu oğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında büyüme ve gelişme engellenir, sağlık bozulur.

Yeterli ve dengeli beslenmek için;

Günde 8-10 bardak su imeli

Gün içinde sebze ve meyve yenmeli

Yemekler yavaş ve iyi çiğneyerek yenmeli

Açıkta satılan besinler tüketilmemeli

şeker eklenmiş içeceklerden sakınılmalı

Meyve suyu yerine meyve tüketimi **tercih edilmelidir.**



Fiziksel aktivite bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığın korunması ve iyileştirilmesi açısından büyük bir öneme sahiptir. Günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek sağlıklı bir yaşamın ilk adımıdır.

Daha fazla yarar elde edebilmek ve sağlığı koruyup geliştirebilmek için fiziksel aktivite düzenli olarak yapılmalı ve yaşamın bir parçası hline getirilmelidir.

Sağlığın korunması ve geliştirilmesi için haftada 150 dakikalık (haftanın 5 günü 30 dakikalık) orta şiddette bir egzersiz yetişkinler açısından yeterlidir.

