



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu



# SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

- a) Kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- b) Sofrada kullandığınız yemek tabaklarınızın boylarını küçültünüz.
- c) Ayaküstü atıştırmalıklar ve fast food yemek tercihlerinden kaçınınız.
- d) Yemeklerinizi küçük lokmalar halinde ve uzun süre çiğneyerek tüketiniz.
- e) Her gün 3 ana, 2-3 ara öğün tüketmeye özen gösteriniz.
- f) Öğün atlamayınız.
- g) Sağlıklı beslenmek için mevsiminde doğal ve taze besinler tercih ediniz.
- h) Şeker ve tuz tüketiminizi azaltınız. Tuz kullanacaksanız iyotlu tuzu tercih ediniz.
- i) Sofranızdan tuzlukları kaldırınız.
- j) Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- k) Günde en az 8-10 bardak su içiniz.
- l) Alkollü ve gazlı içecekleri tüketmeyiniz.
- m) Sağlıklı ağırlığa erişmek ve ağırlık kontrolü için hekiminize ve diyetisyeninize danışınız.