

AKAR BANT MESAJLARI

1. Sağlıklı beslenme: diyabet, kalp damar hastalıkları ve kanser gibi birçok hastalıktan korunmak için önemlidir.
2. Şişmanlık ve neden olduğu hastalıklardan korunmak için sağlıklı besleniniz, hareketli olunuz.
3. Sağlığınız için günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve (toplam günde 400 gram) tüketiniz.
4. Sabah kahvaltısı sağlıklı beslenmede önemli bir öğündür. Güne istekli başlamak, işte ve okulda başarılı olmak için mutlaka kahvaltı yapınız.
5. Yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli fiziksel aktivite, vücut ağırlığının kontrolünde temel koşuldur.
6. Kısa sürede hızla kilo verdiren şok diyetler sağlık sorunlarına neden olur. Zayıflamak için bir sağlık kuruluşundan yardım alınız.
7. Aşırı tuzlu, şekerli ve yağlı besinlerden kaçınınız.
8. Sağlığınız için daha az tuz kullanınız.
9. Aşırı tuz tüketimi; kalp damar hastalıkları, böbrek hastalıkları, hipertansiyon, inme, osteoporoz (kemik erimesi) ve bazı kanser türlerinin oluşmasına neden olabilmektedir.
10. Günlük tuz tüketimi 5 gramı aşmamalıdır. 5 gram tuz 1 tepeleme çay kaşığı kadardır. Tüketilen tuz iyotlu olmalıdır.
11. Yemek hazırlama, pişirme ve tüketim sırasında ilave edilen tuz miktarı azaltılmalıdır.
12. Satın alınan işlenmiş ürünlerin etiket bilgisi mutlaka okunmalı, daha az tuz içeren ürünler tercih edilmelidir.
13. Ambalajlı tüketime sunulan gıdaların içeriği etiket bilgisinden okunmalı ve benzer gıdalarda tuz miktarı daha düşük olanlar tercih edilmelidir.
14. Yemeklerinizde lezzet arttırmak için tuz yerine; soğan, sarımsak, baharat, limon, sirke, biber gibi doğal lezzet artırıcılar kullanabilirsiniz.
15. Sağlıklı beslenmek için diyetle toplam yağ tüketimi azaltılmalıdır.
16. Ambalajlı tüketime sunulan gıdalar içerisinde etiket bilgisi okunarak; toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol ve trans yağ içerikleri daha düşük olan benzer gıdalar tercih edilmelidir.
17. Şeker ve şeker ilave edilmiş besinlerin fazla miktarda tüketimi başta obezite olmak üzere, kalp-damar hastalıkları, diş çürükleri, bazı kanser türleri, tip 2 diyabet ve bazı metabolik sorunlara neden olabileceği için tüketimi azaltılmalıdır.

18. Şeker ve şeker içeren besinlerin ve içeceklerin tüketimi her yaş grubu için azaltılmalıdır.
19. Ambalajlı tüketime sunulan gıdalarda etiket bilgisi okunarak benzer gıdalarda şeker içeriği daha düşük olanlar tercih edilmelidir.
20. Şeker eklenmiş kek, pasta, kurabiye, bisküvi, çikolata, bar, gibi besinlerin ve gazlı/gazsız içecekler, hazır meyve suları, enerji içecekleri, spor içecekleri gibi içeceklerin aşırı tüketimi sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği için tüketimleri sınırlandırılmalıdır.
21. Sağlığınız için daha az tuz tüketin.
22. Aşırı tuz sağlık için zararlıdır.
23. Asitli ve gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suyu, süt ve ayran gibi içecekleri tercih ediniz.
24. Beyaz ekmek yerine tam buğday unundan mayalandırılarak yapılan ekmeği tercih ediniz.
25. Kansızlıktan korunmak için çayı yemeklerle birlikte tüketmeyiniz.
26. Düzenli fiziksel aktivite çocuklarda büyüme ve gelişmeyi hızlandırır.
27. Her gün: yetişkin bireylerin 3 porsiyon, çocukların, ergenlik dönemi gençlerin, gebe ve emziren kadınlarla, menopoz sonrası kadınların 2-4 porsiyon süt ve ürünlerini tüketmeleri gerekir (Bir porsiyon süt 240 mL veya yoğurt 200-240 mL ya da iki kibrit kutusu büyüklüğünde (ortalama 40-60 g) peynir bir porsiyondur).
28. Balık tüketimi çocuklarda beyin gelişimi, erişkinlerde ise kalp-damar hastalıklarından korunmada önem taşır.
29. Tüm yaş gruplarının süt ve ürünlerini her gün tüketmesi gerekir.
30. Protein kalitesi en yüksek besin yumurtadır. Yumurta 6 aydan büyük bebekler ve çocuklar için önemli besin kaynağıdır. Sağlıklı bireyler her gün bir adet yumurta tüketebilir.
31. Kuru baklagiller posa içerir. Posa kan kolesterol ve şeker düzeyini düzenleyici rol oynar.
32. Mevsiminde tüketilen tüm sebze ve meyvelerin besin değeri yüksektir ve daha ekonomiktir.
33. Basit şekerlerin (çay şekeri gibi) enerji değeri yüksektir, şişmanlık nedenidir, kan şekerinin çabuk yükselmesine neden olur, tüketimi azaltılmalıdır.
34. Vücut ağırlığı artışının önlenmesi daha az enerji alınmasının yanı sıra fiziksel aktiviteyi artırarak başarılabılır.

35. Fiziksel olarak her gün mümkün olduğunca aktif olunmalı. gün içinde 2 saatten daha uzun süre hareketsiz kalmamalıdır.
36. Taze meyve suyu tüketimi yerine meyvenin kendisini tüketin.
37. Sağlıklı beslenme ve diyet posası alımının artırabilmesi için; taze sebze ve meyvelerin, tam tahıllı ürünlerin ve kuru baklagillerin günlük tüketim miktarı artırılmalıdır.
38. Düzenli ve bilinçli bir şekilde güneş ışınlarına uygun saatlerde maruz kalmak her yaş için D vitamini eksikliğinden korunmada en etkili yoldur.