



T.C. SAĞLIK BAKANLIĐI
HALK SAĐLIĐI
GENEL MÜDÜRLÜĐÜ

SAĞLIK BAKANLIĐI TARAFINDAN HAZIRLANAN AKAR BANT MESAJLARI

Gıda Kategorisi	Kategori Kapsamında Yer Alan Gıda ve Gıda Gruplarına Örnekler	Kategori Kapsamındaki Ürünlerin Gümrük Tarife İstatistik Kodu (GTİP)	Gıda Kategorilerine Göre Kullanılacak Akar Bant Mesajları
1.Çikolata ve Şekerler, Gofretler, Enerji Barları, Tatlı Soslar ve Tatlılar	Çikolata ve kakao içeren diğer ürünler; Beyaz çikolata, jöle, şekerlemeler, kaynatılmış tatlılar, şekerli sakızlar Karameller Likörlü tatlılar Sürülebilir çikolata ve diğer tatlı soslar Fındık-fıstık ezmeleri Tahıllı, granüllü, müsli barlar Badem ezmesi	17.04; 18.06; 19.05 in bir kısmı 20.06, 20.08' in bir kısmı 21.06' in bir kısmı	<ol style="list-style-type: none"> 1.Yüksek enerji, yağ, şeker tüketimi obezite ve kronik hastalıklara neden olmaktadır 2.Şeker ve şeker içeren besinlerin ve içeceklerin tüketimi her yaş grubu için azaltılmalıdır 3.Şeker eklenmiş gıdaların enerji değeri yüksektir, şişmanlık nedenidir, kan şekerinin çabuk yükselmesine neden olur, tüketimi azaltılmalıdır 4.Vücut ağırlığı artışının önlenmesinde yüksek enerjili gıdaların tüketimi azaltılmalıdır 5.Sağlıklı beslenmek için diyetle toplam yağ tüketimi azaltılmalıdır 6.Gıdalardaki etiket bilgisi okunmalı; daha az enerji, yağ, şeker, tuz/sodyum içeren ürünler tercih edilmelidir 7.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 8. Aşırı tuzlu, şekerli ve yağlı besinlerden kaçınınız
2. Kekler, Tatlı Bisküviler, Meyveli Paylar, Çikolata Kaplı Bisküviler, Kek Karışımları	Pastane Ürünleri Kruvasan Kurabiyeler Bisküviler Pandispanya Kekler Yaş pastalar Waffel Meyveli paylar Tatlı poğaçaya ve çörekler Çikolata kaplı bisküviler Kek karışımları lokma benzeri tatlılar baklavalara	19.01.20; 19.05.20; 19.05.31; 19.05.32	<ol style="list-style-type: none"> 1.Aşırı tuzlu, şekerli ve yağlı besinlerden kaçınınız 2.Şeker ve şeker içeren besinlerin ve içeceklerin tüketimi her yaş grubu için azaltılmalıdır. 3.Şeker eklenmiş gıdaların enerji değeri yüksektir, şişmanlık nedenidir, kan şekerinin çabuk yükselmesine neden olur, tüketimi azaltılmalıdır 4.Vücut ağırlığı artışının önlenmesinde yüksek enerjili gıdaların tüketimi azaltılmalıdır 5.Gıdalarda etiket bilgisi okunarak şeker içeriği daha düşük olanlar tercih edilmelidir 6. Şeker ve şeker içeren besinlerin ve içeceklerin tüketimi her yaş grubu için azaltılmalıdır 7.Gıdalarda etiket bilgisini okuyunuz; toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol içerikleri daha düşük olan gıdaları tercih ediniz 8.Aşırı tuzlu, şekerli ve yağlı besinlerden kaçınınız 9.Gıdalarda etiket bilgisi okunmalı; daha az enerji, yağ, şeker, tuz/sodyum içeren ürünler tercih edilmelidir

3.Cipsler, Gevrek Çerezler	Tüm cipsler ve gevrek çerezler	19.04.10, 19.04.20; 19.05' in bir kısmı	<ol style="list-style-type: none">1.Yüksek tuz tüketimi; hipertansiyon, kalp hastalıkları, inmelere neden olmaktadır2.Sağlığınız için daha az tuz kullanınız3.Daha az tuz içeren ürünleri tercih ediniz4.Aşırı tuz tüketimi; kalp damar hastalıkları, böbrek hastalıkları, hipertansiyon, inme, osteoporoz (kemik erimesi) ve bazı kanser türlerinin oluşmasına neden olabilmektedir.5.Günlük tuz tüketimi 5 gramı (1 tepeleme çay kaşığı) aşmamalıdır. Tüketilen tuz iyotlu olmalıdır6.Daha az tuz içeren ürünleri tercih ediniz7.Gıdalarda etiket bilgisini okuyunuz; toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol içerikleri daha düşük olan gıdaları tercih ediniz8.Gıda ve içeceklerde etiket bilgisi okunmalı daha az tuz/sodyum içerenler tercih edilmelidir9.Aşırı tuz sağlık için zararlıdır10.Aşırı tuzlu, şekerli ve yağlı besinlerden kaçınınız
4.Meyve Suları	%100 Meyve ve sebze suları Konsantreden oluşturulan meyve ve sebze suları, sütlü ve meyveli karışımlar (smoothies)	20.09	<ol style="list-style-type: none">1.Şeker ve şeker içeren besinlerin ve içeceklerin tüketimi her yaş grubu için azaltılmalıdır2.Şeker eklenmiş gıdaların enerji değeri yüksektir, şişmanlık nedenidir, kan şekerinin çabuk yükselmesine neden olur, tüketimi azaltılmalıdır3. Vücut ağırlığı artışının önlenmesinde yüksek enerjili gıdaların tüketimi azaltılmalıdır4. Gıdalarda etiket bilgisi okunarak şeker içeriği daha düşük olanlar tercih edilmelidir5. Gazlı/gazsız içecekler, hazır meyve suları, enerji içecekleri, spor içecekleri gibi içeceklerin aşırı tüketimi sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği için tüketimleri sınırlandırılmalıdır6. Asitli ve gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suyu, süt ve ayran gibi içecekleri tercih ediniz7. 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

5.Enerji İçecekleri		22.02' nin bir kısmı	<ol style="list-style-type: none">1. Gazlı/gazsız içecekler, hazır meyve suları, enerji içecekleri, spor içecekleri gibi içeceklerin aşırı tüketimi sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği için tüketimleri sınırlandırılmalıdır2. Asitli ve gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suyu, süt ve ayran gibi içecekleri tercih ediniz
6.Alkolsüz Şekerli ya da Tatlandırıcı Tüm İçecekler	Kolalı içecekler, Limonata, Portakallı içecekler gazozlar Diğer alkolsüz içecekler Şeker ya da tatlandırıcı ilaveli Mineral ve veya aromalı sular (gazlı dahil)	22.01; 22.02' in bir kısmı	<ol style="list-style-type: none">1.Gazlı/gazsız içecekler, hazır meyve suları, enerji içecekleri, spor içecekleri gibi içeceklerin aşırı tüketimi sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği için tüketimleri sınırlandırılmalıdır2.Asitli ve gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suyu, süt ve ayran gibi içecekleri tercih ediniz3. 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
7.Yenilebilir Buzlar	Dondurma Dondurulmuş yoğurt Buzlu şekerlemeler (meyveli buzlar) Sorbeler	21.05	<ol style="list-style-type: none">1.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 olur2.Şeker eklenmiş gıdaların enerji değeri yüksektir, şişmanlık nedenidir, kan şekerinin çabuk yükselmesine neden olur, tüketimi azaltılmalıdır3. Gıdalardaki etiket bilgisi okunmalı daha az enerji, yağ, şeker, tuz/sodyum içerenler tercih edilmelidir4. Aşırı tuzlu, şekerli ve yağlı besinlerden kaçınınız5. Gıdalarda etiket bilgisi okunarak şeker içeriği daha düşük olanlar tercih edilmelidir