



T.C SAĞLIK BAKANLIĞI

Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

SAĞLIKLI BESLENME BROŞÜRLERİ



Nahide ÇINAR



YETERLİ ve DENGELİ BESLENME



YETERLİ ve DENGELİ BESLENME SAĞLIĞIN TEMELİDİR.

Yaşam için elliye yakın besin ögesine gereksinim olduğu ve insanın sağlıklı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur.



Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna **"YETERLİ ve DENGELİ BESLENME"** denir.

Yeterli ve dengeli beslenme için dört temel besin grubunda yer alan besinler **her öğünde, yeterli miktarda** tüketilmelidir.

YETERLİ ve DENGELİ BESLENME ÖNERİLERİ

- Dört besin grubundan her gün yeterli miktarlarda tüketiniz.
- Çeşitli besinleri tüketmeye özen gösteriniz.
- Öğün atlamayınız. Özellikle kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- Vücut ağırlığınızı dengede tutmaya özen gösteriniz.
- Şeker ve tuz tüketiminizi azaltınız.
- Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- Doymuş yağlar içeren hayvansal kaynaklı yağlar yerine doymamış yağ asitlerini içeren bitkisel sıvı yağları tercih ediniz.
- Günde en az 8-10 bardak su içiniz.
- Alkol tüketiminden kaçınınız.
- Güvenli besinleri satın alınız ve hijyenik koşullarda hazırlayarak tüketiniz.
- Yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte düzenli fiziksel aktivite yapmaya özen gösteriniz.

SEBZE ve MEYVE GRUBU

Tüm sebze ve meyveler bu gruptadır. Bu besinler folik asit, A vitamininin ön ögesi olan karotenler, E, C, B₂ vitamini ile kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.

Günlük ne miktarda alınmalı?

Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir. Günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, mandalina gibi turuncgiller veya domates olmalıdır.

Portakal, elma, armut, muz gibi meyvelerin orta büyüklükte bir tanesi, kayısı ve erik gibi meyvelerin 3-6 adeti, çilek, kiraz gibi olanların 10-15 adeti bir porsiyon sayılır. Yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağını dolduran miktarı, bir orta büyüklükte patates, bir orta boy havuç, bir küçük yeşil kabak bir porsiyon olarak kabul edilir.

EKMEK ve TAHIL GRUBU

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf vb. gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek vb. ürünler bu gruptadır. Bu gruptaki beyazlatılmamış besinler özellikle B grubu vitaminler (başta B₁ vitamini olmak üzere), mineraller, karbonhidratlar (nişasta), posa ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeni ile sağlık açısından önemli besinlerdir.

Günlük ne miktarda alınmalı?

Bu gruptan enerji harcamasına göre tüketilmesi gerekir. Eğer kilonuz olması gerekenden fazla ve daha çok oturarak iş görüyorsanız bu grupta yer alan besinleri daha az tüketmeniz gerekir. Ağırığa bağlı olarak her öğünde 1-2 ince dilim ekme ve tahıllardan da 1-3 porsiyon yenilmesi yeterlidir. 3-4 yemek kaşığı kadar pilav ve makarna, 1 kase çorba, 1 orta boy patates, 1 dilim börek bir porsiyon olarak kabul edilmektedir.

SÜT GRUBU

Süt, yoğurt, peynir, çökelek ve süt ile yapılan tatlılar süt grubuna girer. Bu besinler kemiklerin gelişmesi ve sağlığı için gerekli kalsiyumun temel kaynağıdır. Protein, B vitaminleri, fosfor ve çinko için de iyi kaynaktır.

Günlük ne miktarda alınmalı?

Yetişkinlerin 2 su bardağı, çocuk, ergen, gebe ve emzikli kadınlarla menopoza sonrası kadınların 3-4 su bardağı kadar süt grubu besinleri tüketmeleri gerekir.

ET - YUMURTA - KURUBAKLAĞIL GRUBU

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek ve ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar bu grupta yer alır. Bu grup protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum ve B vitaminleri için iyi kaynaktır. Kurubaklagiller bağırsakları çalıştıran posadan da zengindir.

Günlük ne miktarda alınmalı?

Bu gruptan günde 2 porsiyon tüketilmelidir. Porsiyon ölçüleri aşağıdaki gibidir. Et, tavuk, balık vb.: 50-60 g (iki ızgara köfte kadar) Kurubaklagiller: 90 g (bir çay bardağı kadar) Yağlı tohumlar: 30 g Yumurta: Haftada 3-4 adet tüketilmelidir. 2 yumurta 2-3 köfeye eş değerdir





BESİNLERİN SATIN ALINMASI



SAĞLIKLI BESİN SEÇİMİ

Sağlıklı beslenmek için;

- Doğal, taze ve mevsimine uygun besinler tercih edilmelidir.
- Fazla miktarda katkı maddesi içeren besinlerden kaçınılmalıdır.
- Sıfırlanmamış ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri tercih edilmelidir (beyaz ekmek yerine, kepekli esmer ekmek gibi).
- Kapağı bombe yapmış konserve keskinlikle alınmamalıdır.
- Tuz içeriği düşük olan besinler tercih edilmelidir.
- Asitli ve gazlı içecekler yerine meyve, süt veya ayran tercih edilmelidir.



AMBALAJ KONTROLÜ ve ETİKET OKUMA

Gıda ambalajının, içine konan ürünü en uygun şekilde koruması ve bozulmaları önleyici nitelikte olması istenir.

Ürünün ambalajı da, üzerindeki etiket bilgisinin incelenmesi de tüketicinin korunması açısından büyük önem taşır.

Bir ürünü satın alırken;

- Üretim tarihi, raf ömrü veya son kullanma tarihine,
- Üretici firmanın adı ve adresine,
- Tarım ve Köyişleri Bakanlığınca verilen üretim iznine,
- İçeriğine ve beslenme bilgilerine,
- Net gramajına,
- Hazırlama, kullanma, depolama ve saklama koşullarına,
- Ambalajın bozulmamış, yırtılmamış olmasına dikkat edilmelidir.

BESİNLERİ SATIN ALIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

İnsanların sağlıklı olmalarında tüketilen besinlerin kalitesi ve tazeliği çok önemlidir.

Bunun için;

- Alışverişe çıkmadan önce satın alınacak besinler için bir liste hazırlanmalıdır.

- Piyasa fiyat araştırması yapılmalı ve besin grupları seçilmelidir. Her besin grubu için pahalı ve ucuz besinler vardır. Örneğin elma, muz değerindedir fakat fiyatı daha ucuzdur.

- Besinler alınırken kalite kontrolü yapılmalı ve hijyenik olmasına dikkat edilmelidir.

- Meyve ve sebzeler dışında açıkta satılan besinler alınmamalıdır.

- Çabuk bozulabilen et, tavuk, balık gibi besinleri alışveriş sonunda alınmalıdır. Bu besinlerin alışveriş torbasında bulunan ve pişirilmeden tüketilen diğer besinlerle teması önlenmeli, en kısa zamanda (en fazla 2 saat, sıcak havalarda en fazla 1 saat içinde) buzdolabına yerleştirilmelidir.

- Donmuş besinler alışverişin sonunda alınmalıdır. Çözünmemiş olmasına dikkat edilmelidir.

- Donmuş besinler çözünmeden dondurucuya konulmalı eğer çözünmüş ise hemen tüketilmelidir.

- Kırık, çatlak, kirli yumurta satın alınmamalı, yumurtalar yıkanmadan buzdolabına yerleştirilmelidir.

- Taze peynir yerine pastörize süttan yapılmış, olgunlaşmış ve uygun süre salamura edilmiş peynirler tercih edilmelidir.

- Kaynağı bilinmeyen ve denetimsiz olan sokak sütü kullanılmamalı, pastörize veya UHT sütler tercih edilmelidir.





BESİNLERİ HAZIRLAMA, PIŞİRME ve SAKLAMA İLKELERİ



BESİNLERİ SAKLAMA İLKELERİ

- Bir, iki gün içinde tüketilmeyecek et, tavuk ve balık birer yemeklik miktarlarda ve yassı bir şekilde paketlenmiş olarak dondurulmalıdır. Çözdürülme işlemi buzdolabında yapılmalıdır.
- Tahıl, kurubaklagil, şeker vb. kuru besinler karanlık, kuru (nem oranı %50-60) ve serin (en fazla 20° C) ortamda depolanmalıdır.
- Çözülmüş olan bir yiyecek tekrar dondurulmamalıdır.
- Kahvaltılık ve bitkisel sıvı yağlar buzdolabında saklanmalıdır.
- Artmış et yemekleri buzdolabında 1-2 günden, etsiz yemekler ise 3-4 günden fazla bekletilmemelidir. Yeneceği kadar ısıtılmalı, taze sebze yemekleri günlük hazırlanmalıdır.



KAPLARIN KULLANILMASINDA DİKKAT EDİLECEK KURALLAR

- Kaplar çok yüksek ısı ile temas ettirilmemelidir.
- Pişmiş yemeklerin saklanması plastik kaplar kullanılmamalıdır.
- Yıkama işlemi sırasında kap telle ovulmamalı, kapta yanmış ya da yapışmış yiyecek artığı varsa, kap içine biraz su ilavesiyle ısıtılmalı, yapışan ya da yanan besinin yumuşaması sağlanmalı daha sonra temizlenmelidir.
- Kabin temizliğinde kullanılan deterjanın iyice durulanması gerekir. Kullanılan deterjanın miktarının az olmasına özen gösterilmelidir.

BESİNLERİ HAZIRLAMA ve PIŞİRME İLKELERİ

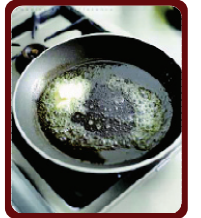
Besinlere uygulanan hazırlama ve pişirme işlemleri onların değerini artırır veya azaltabilir. Aşağıda bu işlemlere örnekler verilmiştir.

- Ekmek, çörek ve kurabiye yapmak için hamurun mayalandırılması besleyici değerini artırır.
- Tam buğday unundan yapılan ekmekler, çavdar ekmeği vb. ekmekler besleyici yönden beyaz ekmekten zengindir. Ekmek ince dilimlenip kızartılırsa besleyici değeri azalır.
- Yumurta çığ tüketilmemelidir. Yumurtanın, sarısının etrafı yeşillenecek kadar hızlı ateşte, uzun süre pişirilmesi protein değerini ve lezzetini azaltır.
- Yoğurdun yeşil suyu dökülürse vitamin kaybı olur.
- Tarhananın besleyici değeri yüksektir. Pişirirken içine nohut, mercimek, havuç eklenmesi besin değerini daha da artırır.
- Tarhananın güneşte kurutulması, süt ve yoğurdun aydınlık yerde bekletilmesi ile B₂, B₆ ve folik asit değeri azalır.
- Kuru fasulye, nohut gibi besinler iyi pişirildiğinde sindirimi kolaylaşır. Bu besinlerin ıslatma suyu dökülebilir ancak haşlama suyunun dökülmesi vitamin kayıplarına neden olur.
- Yumurta, süt, tahin, pekmez, peynir ve yoğurtla yapılan tatlıların besleyici değeri; un, şeker ve yağ ile yapılan (hamur) tatlılara göre daha yüksektir.
- Pişirilen yiyecekler, 2 saatten fazla oda sıcaklığında bırakılmamalı, buzdolabına konulmalıdır. Isıtılan yemekler tekrar buzdolabına konulmadan tüketilmelidir.
- Yağlar yakılmadan kullanılmalıdır. Yakıldıktan sonra yemeğe konan yağ sağlığa zararlı duruma gelir.

• Kızartma yöntemi ile pişirme mümkün olduğunca seyrek yapılmalıdır. Kızartmada kullanılan yağ kısa sürede olmak üzere en fazla 3 kez kullanılabilir.

• Sebzeler doğandıktan sonra bekletilirse, haşlama-pişirme suları dökülürse, salatalar limon veya sirke eklenerek uzun süre bekletilirse; A ve C vitaminlerinde kayıplar olur.

• Meyveler kesildikten, meyve suları ise hazırlandıktan sonra buzdolabında bekletilse bile başta C vitamini olmak üzere vitaminlerinde ve antioksidanlarda azalma olur.





KAHVALTININ ÖNEMİ



Bütün Gece Süren Açlıktan Sonra Günün En Önemli Öğünü SABAH KAHVALTISIDIR.

Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçmektedir. Bu süre içinde vücut kandaki besinlerin tümünü kullanır. Bedenimizin düzenli çalışması için kan şekerimizin belirli bir düzeyde olması gereklidir. Kahvaltı yapılmadığında kan şekerimiz düşer; buna bağlı olarak yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır.



! Kahvaltı yapmayan çocukta çalışma ve öğrenme yeteneği düşer, okul başarısı azalır.

! Yetişkinlerde iş kapasitesi düşer, dikkati azalır.



Kahvaltıda Tüketilmesi Gereken Besinler

• Süt, yumurta, peynir gibi besinler protein yönünden zengin olduklarından kan şekerini düzenleyerek yorgunluk, açlık gibi duyguların önlenmesinde etkili olurlar. Özellikle çocuklar sabah kahvaltılarında bir adet yumurta yemelidir.



• Vitaminlerden zengin olan meyve ve sebzeler (portakal, mandalina, domates, salatalık, maydanoz, biber, havuç v.b.) kahvaltıda yer almalıdır. Bu yiyecekler, kahvaltıda tüketilen besinlerin vücudumuz için daha da yararlı olmasını sağlarlar.

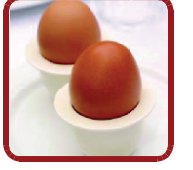


• Kahvaltıda, besin içeriğinin zengin olması nedeni ile evde yapılan tarhana, yayla, mercimek çorbaları da tüketilebilir. Kahvaltılık tahıl ürünleri de (mısır gevreği, yulaf ezmesi v.b.) kahvaltıda yer alabilir. Ancak bu besinlerin yanında mutlaka süt, sebze ve meyve tüketilmelidir.



Kahvaltıda Tüketilmesi Gereken Besinler

- Vücut ağırlığınız fazla değilse kahvaltılarınıza pekmez, bal, reçel, marmelat, fındık ezmesi eklenebilir.
- Yumurta katı pişirilmiş olmalıdır. Bunun için kaynamaya başladıktan sonra kısık ateşte 8-10 dakika pişirilmesi yeterlidir. Daha uzun süre pişirme yumurtadaki besin öğelerinin kaybına neden olur.
- Kahvaltıda içilen çay besinlerde bulunan yararlı maddelerin kullanımını azaltır. Bu nedenle çay açık ve limonlu olmalı, daha çok ihlamur gibi bitki çayları tercih edilmelidir. Ancak kahvaltıda SÜT içmek en sağlıklıdır.



Kahvaltıda Tüketilmesi Gereken Besinler

Bir su bardağı süt,
1 kibrit kutusu beyaz peynir,
5-6 adet zeytin, Domates,
1 -2 dilim ekmek



Bir su bardağı sütle karıştırılmış
kahvaltılık tahıl ürünü,
1 çay bardağı taze sıkılmış
meyve suyu



1 su bardağı süt,
1 yumurta,
1 dilim reçelli ekmek
1 adet mandalina



1su bardağı süt,
tahin-pekmaz,
4-5 adet ceviz içi,
2 dilim ekmek,
1 adet havuç



- Öğünler içinde en önemlisi, sabah kahvaltısıdır.
- Güne istekli başlamada ve elverişli bir biçimde sürdürmede sabah kahvaltısının miktarı ve içeriği büyük önem taşır.
- Kahvaltıda bir bardak süt içmek, 1 adet portakal, domates gibi bir sebze ya da meyve tüketmek güne dinamik ve sağlıklı başlamak açısından atılabilecek en önemli adımdır.



SAĞLIK İÇİN SAĞLIKLI SÜT İÇİN



Süt, bebeklikten yaşlılığa vücudun gelişmesi, güçlenmesi ve sağlığını korunması için gerekli olan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineralleri içeren çok önemli bir besin maddesidir.

süt;

Çocukluk ve ergenlik döneminde; güçlü kemik ve dişlerin oluşumunu sağlar, kemik yoğunluğunu artırır, büyümeye ve gelişmeye yardım eder.

Gebelik ve emzicilikte; bebeğin büyümesi için gerekli vitamin ve minerallerin vücuda alınmasına, bebeğin kemik gelişimine yardımcı olur. Bunun yanında annenin de kemik ve diş sağlığının korunmasında çok önemlidir. İleride görülebilecek kemik erimesi (osteoporoz) riskini azaltır.

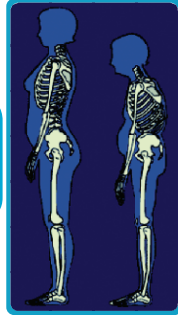
Yetişkin ve yaşlılıkta; kemik sağlığının korunması yanında vücudun ihtiyaç duyduğu protein, kalsiyum, fosfor gibi birçok besin öğesinin de önemli kaynağıdır.



Hayatımızın her döneminde sağlığınız için mutlaka süt için.

Süt sağlıklı kemik gelişimi için elzem olan kalsiyum yönünden çok zengin bir besindir.

Sağlıklı büyümek, sağlıklı gelişmek ve sağlıklı yaşlanmak için; her gün en az 2 su bardağı süt tüketin.



Unutmayın;

- Açık sütün kaynağı, içeriği, sağım ve taşıma koşulları bilinmediği için hastalıklara yol açabilir.
- Açık süt denetimden uzak olduğu için toz, su, nişasta, soda gibi sütün bileşiminde normal koşullarda bulunmayan çeşitli yabancı ve zararlı maddeleri içerebilir.
- Açık süt gerekli tedbirler alınmazsa; brusella, tüberküloz, tifo ve kolera gibi birçok hastalık etkenini taşıyabilir.

NEDEN SAĞLIKLI SÜT TÜKETMELİYİZ?

Süt, vücudumuz için gerekli olan besin öğelerini içerdiği gibi uygun koşullar sağlanmadığı takdirde çeşitli hastalıklara neden olabilecek mikropların üremesi için de çok uygun bir besindir. Sütte bulunan sağlığımıza zararlı bu mikropları yok etmek için süte mutlaka uygun şekilde ısı işlemi uygulamak gerekir.



Bu ısı işlemi 3 şekilde yapılabilir;

1. Pastörizasyon

Sütün fabrika ortamında 72-80° C'de 15-16 saniye süre ile ısıtılıp hızla soğutulması işlemidir. Sütün içindeki hastalık yapıcı tüm mikroorganizmalar yok olur. Dağıtımının 4° C'de soğuk araçlarda yapılması gereken bu günlük sütler, buzdolabında saklanmalı ve 2-3 gün içinde tüketilmelidir.

2.UHT (Uzun ömürlü Süt)

Sütün fabrika ortamında 135-150° C'de 1-6 saniye içinde ısıtılıp hızla soğutulması işlemidir. Bu sütler paketi açılmadan oda sıcaklığında 4 aya kadar kalabilir. Ancak paketi açıldıktan sonra buzdolabında saklanmak koşulu ile 2-3 gün içinde tüketilmelidir.

Sanıldığı gibi aksine ambalajlı sütlere dayanıklılığı artırmak için katkı maddesi katılmamaktadır. Bu sütler satın alınırken ve kullanılırken paketin yırtılmamış ve delinmemiş olmasına, Tarım ve Köyişleri Bakanlığında üretim izni alınmış olmasına ve son kullanma tarihine mutlaka dikkat edilmelidir.

3. Kaynatma:

Süt kaynamaya başladıktan sonra en az 10-15 dakika karıştırılarak kaynatılması gereklidir. Sütün az kaynatılması sütte bulunan mikropların tamamını öldürmez. Sütün çok kaynatılması ise vitamin kaybına neden olur. Kaynatılan süt hızla soğutulmalıdır.



HER GÜN EN AZ 2 BARDAK SAĞLIKLI SÜT İÇİN.





GEBELİK ve BESLENME



SİZİN ve BEBEĞİNİZİN SAĞLIKLILIKLI OLMASI İÇİN GEBELİKTE YETERLİ ve DENGELİ BESLENİN



GEBELER İÇİN ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

SABAH: 1 su bardağı süt

1 yumurta ya da 1 kibrit kutusu peynir
1 tatlı kaşığı pekmez, bal ya da reçel
1 portakal, havuç ya da domates
1-2 ince dilim ekmek

Ara: İstenirse 1 porsiyon meyve

ÖĞLE: 1 porsiyon etli sebze yemeği veya
kurubaklagil yemeği

1 porsiyon pilav ya da makarna

1 kase yoğurt

Salata

1-2 dilim ekmek

Ara: 1 porsiyon meyve

1 dilim börek ya da kek (ya da 1 kibrit kutusu
peynir ve 1 ince dilim ekmek)

AKŞAM: 1 porsiyon yayla, tarhana, mercimek

ya da domates çorbası

2-3 köfte kadar et, balık ya da tavuk

1 porsiyon zeytinyağlı sebze yemeği

1 porsiyon salata

1 -2 ince dilim ekmek

Gece: 1 su bardağı süt



Sevgili Anne Adayı;

Çocuğunuzun bedensel ve zihinsel gelişmesi büyük ölçüde bu dönemde başlar. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenmeniz hem kendinizin, hem de doğacak bebeğinizin sağlıklı olması için çok önemlidir. Bunun için aşağıdaki önerilere dikkat ediniz.

• Günde iki kibrit kutusu peynir, en az 2 su bardağı süt (pastörize ve UHT olanlar tercih edilmelidir) veya yoğurt veya aynı miktardaki yoğurdu ayran yaparak tüketin.

• Her gün en az 1 adet yumurta, 1 porsiyon etli sebze veya kurubaklagil (kuru fasulye, nohut, mercimek vs.) yemeye özen gösterin.

• Vitaminlerin zengin kaynağı olan taze sebze ve meyveleri her öğünde düzenli olarak tüketin.

• Gebeliğiniz boyunca her ay 1 -1,5 kilo olmak üzere toplam 7-14 kilo alacak şekilde ağırlık artışınızı kontrol edin.

• Yemeklerde mutlaka iyotlu tuz kullanın. İyotlu tuzu, koyu renkli cam kavanozda saklayın. Bu tuzu ışıktan, güneşten ve nemli ortamlardan koruyun. Böylelikle iyodun kayba uğramasını engellemiş olursunuz. İyotlu tuzu yemek pişmeye yakın veya piştikten sonra ekleyin.

• Öğünlerinizi atlamayın. Azar azar, sık aralıklarla beslenin.

• Kemik sağlığınız için güneş ışığından uygun saatlerde ve düzenli olarak yararlanmaya özen gösterin.

• İçeriği bilinmeyen ve fazla miktarda katkı maddesi içeren besinleri gebeliğiniz süresince tüketmeyin.

• Yemeklerde sıvı yağları tercih edin. Gün içinde zeytinyağı da tüketmeye dikkat edin. Et ile pişirilen yemeklere ayrıca yağ ilave etmeyin.

• Gebelikte artan sıvı gereksinimini karşılamak için sıvı tüketiminizi artırın. Her gün en az 10 bardak su için. Süt, ayran, taze sıkılmış meyve suları içerek sıvı alımınızı artırabilirsiniz.

• Kabızlığı önlemek için sıvı tüketimi yanında posa içeren besinler de tüketin (kurubaklagiller, taze sebze ve meyve gibi).

• Gebelikte anemi (kansızlık) daha sık görülür. Anemiden korunmak için yumurta, kırmızı et, pekmez, kurubaklagil gibi yiyeceklerin yanında taze sebze, meyve ya da taze sıkılmış meyve suyu tüketin. Yemekten bir saat önce ve sonrasına kadar çay ya da kahve içmeyin.

• Sigara ve alkol kullanmayın. Sigara içilen ortamlardan uzak durun.

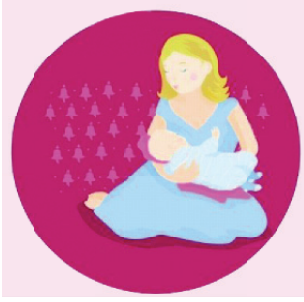
• Tarım ürünlerine böcek öldürücü ilaçlar katıldığından, sebze ve meyveleri kullanmadan önce çok iyi yıkayın.

• Besinleri hazırlamadan önce ellerinizi iyice yıkayın.





EMZİKLİLİK DÖNEMİ ve BESLENME



Sevgili Anneler Babalar

Anne sütü bebek beslenmesinde yeri doldurulmayan bir besindir. Anne sütü, bebeklerin büyüme ve gelişmelerini en iyi şekilde sağlamanın yanında, onları başta ishal olmak üzere pek çok hastalıktan, kansızlıktan ve yaşamın ileri dönemlerinde ortaya çıkabilecek bir çok hastalıktan korur.



Anne sütü, aynı zamanda anne ve bebek arasında psikolojik bir bağın kurulmasını da sağlar.

Annenin bebeğine vereceği en güzel hediye onu kendi sütü ile beslemesidir.

Anne Sütü

- Besleyicidir.
- Ekonomiktir.
- Sindirimi kolaydır.
- Duygusal bağı sağlar.
- Daima temiz ve hazırdır.
- Bebek için en uygun besindir.

Bebeğinize ilk 6 ay sadece anne sütü verin ve 2 yaşına kadar emzirmeye devam edin.

Emziliklikte salgılanan süt, annenin aldığı besinlerin bir ürünüdür. Süt için gerekli olan besinler, annenin kendi gereksinimine ek sayılmalıdır. Süt veren anne hem kendi vücudundaki besin öğeleri depolarını dengede tutmak hem de salgıladığı sütün karşılığı olan enerji, protein, mineral ve vitaminleri almak için yeterli ve dengeli beslenmelidir.



Aksi takdirde kendi vücut depolarından harcamaktadır. Bu da sağlığının bozulmasına ve yetersiz süt salgılanmasına neden olmaktadır.



Anneler, hangi şartlar altında olursa olsun bebeğin sağlığını geliştirecek ve büyümesini destekleyecek yeterli kalitede ve miktarda süt üretebilirler. Ancak emziliklik döneminin başarılı bir şekilde geçirilmesi için annenin yeterli ve dengeli beslenmesi gerekir.

Bunun için;

Yaşamın her döneminde olduğu gibi yeterli ve dengeli beslenin. Dört besin grubunda (süt grubu, et-yumurta-kurubaklagil grubu, sebze ve meyve grubu, ekmekek ve tahıl grubu) yer alan besinlerden gereken miktarlarda tüketin.

Yeterli düzeyde anne sütü üretimi için yeterli miktarda sıvı almaya özen gösterin. Günde en az 10-12 bardak su, ayran, evde hazırlanmış meyve suyu içerek sıvı tüketiminizi artırın. Anne sütü verimliliğinin artmasının, annenin sağlıklı beslenmesine, bol sıvı almasına ve dinlenmesine bağlı olduğunu unutmayın.

Emziliklik döneminde zayıflama diyeti yapmayın. Özellikle emziliklik döneminde düşük kalorili bir diyet uygulaması süt yapımını azaltmakta ve sütün besin değerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle kilo vermeyi emziliklikten sonraki döneme bırakın.

Kesinlikle alkol ve sigara kullanmayın.

Soğan, sarımsak, brokoli, karnabahar, acı baharatlar veya kuru baklagiller, gazlı içecekler ve hazır meyve sulan anne sütünün tadını değiştirebilir. Bu durum bazı bebeklerde huzursuzluk (gaz oluşturmaya, emmeyi reddetme gibi) yaratırken, bazıları hiç fark etmeyebilir. Bebeğinizde ciddi birtakım huzursuzluklar gelişirse, bu tür besinleri ya daha az sıklıkla tüketin ya da hiç tüketmeyin.

D vitamini gereksinimini karşılamak için güneşten uygun saatlerde düzenli olarak yararlanın.

Bebeğinizin gelişimi için çok önemli bir mineral olan iyodu karşılamak için iyotlu tuz kullanın.



Emzikli Kadınlar İçin Gerekli Günlük Besin Tüketim Miktarı

Besin Grupları

Miktar

Süt, yoğurt	2-3 su bardağı (400-600ml)
Peynir	2 kibrit kutusu kadar (60 g)
Et, tavuk, balık	3-4 porsiyon
Yumurta, kurubaklagiller	1 porsiyon
Taze sebze ve meyveler	5-7 porsiyon
Ekmekek	4-6 dilim
Pirinç, bulgur, makama vb.	En fazla 2-3 porsiyon

Emzिकliler İçin Örnek Yemek Listesi

Sabah: 1 su bardağı süt, 1 yumurta, 1 kibrit kutusu peynir, 1 yemek kaşığı pekmez, 1-2 ince dilim ekmekek, 1 portakal, 1 havuç veya domates

Ara: 1 porsiyon meyve

Öğle: 1 porsiyon etli sebze yemeği, 1 porsiyon pilav veya makarna, 1 kâse yoğurt, 1 tabak salata, 1 ince dilim ekmekek

Ara: 1 bardak taze sıkılmış meyve suyu, 1 dilim börek veya kek veya peynir ekmekek

Akşam: 1 porsiyon yayla, tarhana veya domates çorba, 2-3 köfte kadar et, balık veya tavuk, 1 porsiyon zeytinyağı barbunya pilaki, salata, 1 porsiyon meyve, 1 ince dilim ekmekek

Yatarken: 1 su bardağı süt

