On-Call

Sağlık Okuryazarlığı
Beslenme: Gıda Grupları
Slaytlar 1-5

Yemek grubu	Neler dahil:	Önemli:	Ne kadar seçilir:
Ekmek, pirinç, patates, makarna ve diğer nişastalı yiyecekler	• Tüm ekmek, ör. beyaz, kepekli, buğday, soda ekmeği • Patates • Pirinç, makarna, erişte, kuskus • Kahvaltılık tahıllar, yulaf lapası • Arpa, karabuğday, darı gibi diğer tahıllar	• Enerji • B vitaminleri • Lif • Biraz kalsiyum • Bazı kahvaltılık gevrekler demir ile güçlendirilmiştir	• Çok yiyin: Bu gruptaki yiyecekler herhangi bir yemeğin en büyük bölümünü oluşturmalıdır. • Her öğünde bu gruptan en az bir yiyecek servis edilmelidir. • Bu gruptan yenen yiyeceklerin bölümlerinin sayısı yaşa, fiziksel aktiviteye ve iştahınıza göre değişecektir, örneğin: gençler ve çok fiziksel çalışmalara katılanların daha az aktif insanlardan daha fazla yemeleri gerekecektir. • Bu gruptaki yiyecekler de sağlıklı atıştırmalıklar yapar; kızarmış ekmek, kahvaltı gevreği.

Yemek grubu	Neler dahil:	Önemli:	Ne kadar seçim yapılır:
Meyve ve sebzeler	Taze, dondurulmuş, konserve, kurutulmuş, meyve suları ve smoothie'ler dahil tüm meyve ve sebzeler. • Bu, patatesleri hariç tutar (patatesler nişastalı bir besindir, bu nedenle ekmek, pirinç, patates, makarnalar ve diğer nişastalı yiyeceklerle gruplandırılır). • Bezelye, fasulye ve tatlı mısır da ete alternatif olarak sebze olarak yeniliyorsa bu gıda gruplarına dahil edilir. Domates ketçap, meyve yoğurt ve reçel gibi ürünler çok az meyve veya sebze içerdikleri için dahil değildir.	• Vitaminler ör. C vitamini, karotenler (A vitamini formu) ve diğer antioksidanlar, folatlar • Mineraller örn. potasyum • Lif - özellikle çözünür lif	• Günde beş veya daha fazla porsiyon yiyin • Bu hedefe, güveç veya çorbaya ilave meyve ve sebzeler, tahıllara ilave meyve ekleyerek ulaşılabilir. • Bir porsiyon: • 1 dilim büyük meyve, ör. kavun veya ananas • 1 orta boy meyve, ör. armut, muz veya elma • 2 küçük meyve, ör. kivi meyveleri, mandalina veya erik • 3 yemek kaşığı meyve salatası veya konserve meyve • 1 bardak çok küçük meyve, ör. üzüm veya çilek • 1 bardak meyve suyu (150ml) meyve suyu, ne kadar sarhoş olursa olsun meyvenin bir kısmı olarak sayılır • 1 çay kaşığı kuru meyve. Kurutulmuş meyve şekeri yüksektir ve yemek saatlerinde yenilmelidir. • 3 pişmiş çorba kaşığı pişmiş sebze • 1 tatlı kase salata

Yemek grubu	Neler içerir:	Önemli:	Ne kadar seçilir:
Süt ve süt ürünleri	• Süt • Peynir • Yoğurt • Peynir • Ayran Bu grup tereyağı, yumurta ve krema içermez	• Kalsiyum • Protein • Riboflavin A ve D - sadece standart ürünler (az yağlı ürünler değil)	• Her gün bu yiyeceklerden bazılarını yiyin. Örnek olarak bir bardak süt, bir kutu yoğurt, bir kase sütlü puding, bir bardak sütlü içecek, küçük bir parça peynir verilebilir. • Yemeğinizi bu yiyecek grubundan Eatwell Guide ile orantılı tutun.

Yemek grubu	Neler içerir:	Önemli:	Ne kadar seçilir:
Et, balık, yumurta, fasulye ve diğer süt dışı protein kaynakları	• Et • kümes hayvanları • Balık • Yumurtalar • Bakliyat, ör. bezelye, fasulye, mercimek • Fındık • Soya / tofu • TVP • Quorn • Et, sığır eti, domuz eti, kuzu eti ve onlardan yapılan ürünleri içerir Kümes hayvanları tavuk, ördek ve hindi içerir Balıklar taze, dondurulmuş ve konserve balıklar (örn. Sardalya ve ton balığı) ve balık ürünlerini içerir	• Protein • Demir • B vitaminleri, özellikle B12 vitamini • Çinko, magnezyum • Omega-3 yağlı asitler	• Bunlardan bazılarını her gün yiyin. • Yemeğinizi bu yiyecek grubundan eatwell kılavuzu ile orantılı tutun.

Yemek grubu	Neler içerir:	Önemli:	Ne kadar seçilir:
Yağ ve / veya şeker oranı yüksek yiyecekler ve içecekler	• Yemeklik yağ, tereyağı, margarin, az yağlı yayılım, diğer yağlar • Mayonez, azaltılmış yağ mayonez, salata kreması ve yağlı salata sosu • Kremalı soslar, yağlı kaseler • Krem • Çikolata, şekerleme, şeker • Cips • Bisküvi, kek, hamur işleri • Pudingler, jöle, dondurma • Şeker, reçel, bal • Şekerli gazlı içecekler ve kabaklar	• Enerji (kalori) • A, D ve E vitaminleri • Esansiyel yağ asitleri	• Sadece az miktarda yağ ve / veya şeker içeren yiyecek ve içecekler alınmalıdır. • Yüksek yağlı gıdalar enerji ve bazı temel vitaminler sağlasalar da, kalorileri de yüksektir ve kilo alımına ve kalp hastalığına katkıda bulunabilir. • Tüm yemeklik yağlar, yağlar ve yayıcı yağlar az miktarda kullanılmalıdır. • Çikolata, cips, kek, zengin soslar vb. Gibi yiyecekler sadece az miktarda dahil edilmelidir. • Şekeri yüksek yiyecekler ve içecekler, özellikle yemekler arasında alınırsa diş çürümesine neden olabilir. Bunları yemek zamanlarıyla sınırlandırın. • Pişirme sırasında yağ eklemekten kaçının ve pişirme sırasında yiyecekleri yağdan boşaltın.

Yeni Eatwell Rehberinin ana diyet mesajları

- Her gün en az 5 porsiyon çeşitli meyve ve sebze yiyin.
- Patates, ekmek, pirinç, makarna veya diğer nişastalı karbonhidratlar üzerine temel yemekler; mümkün olan yerlerde kepekli versiyonları seçmek.
- Bazı süt veya süt alternatiflerine sahip olun (soya içecekleri gibi); düşük yağ ve düşük şeker seçeneklerini seçmek.
- Bazı fasulye, bakliyat, balık, yumurta, et ve diğer proteinleri yiyin (her hafta biri yağlı olması gereken 2 porsiyon balık dahil).
- Doymamış yağları ve yağları seçin ve az miktarda yiyin.
- Günde 6-8 bardak / bardak sıvı için.
- Yağ, tuz veya şekeri yüksek yiyecek ve içecek tüketiyorsanız, bunlar daha az sıklıkta ve az miktarda bulunur.



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

2018-1-UK01-KA204-048095