



## BESLENME ÖNER LER

|                 |            |
|-----------------|------------|
| Doküman Kodu    | D Y.FR.014 |
| Yayın Tarihi    | 24.12.2015 |
| Revizyon No     | 0          |
| Revizyon Tarihi | 0          |
| Sayfa No        | 1/2        |

- Yemeklerde yağ kullanımını arttıran kızartma ve kavurma gibi yöntemleri kullanmayın.
- Az yağlı veya yağsız et, balık, süt, yoğurt ve peynir kullanmayı tercih edin.
- Posalı(lifli) yiyecek tüketimini artırın. Bunun için beyaz ekme yerine kepekli ekme i tercih edin. Haftada 2- 3 porsiyon kurubaklagil tüketmeye çalışın. Pirinç, ehriye ve makarna yerine bulgur, buğday, kabuklu pirinç gibi kepekli olanları tercih edin.
- Günde 3- 4 porsiyon pırlama ve çiğ sebze tüketin.
- Kabuğu ile yenabilen sebze ve meyveleri soymadan tüketin.
- Ambalajında diyet veya light yazan ürünlerin kalorisiz olduğu uyanıklığına kapılmayın. Bu ürünlerin çoğunda kalori içeren tatlandırıcıların kullanılmasının yanı sıra yağ, süt, un, yumurta gibi temel besin maddeleriyle hazırlanmış unutulmamalıdır.

### YEMEK YEME ALI KANLIKLARI İLE İLGİLİ DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİKLERİ

- Yüksek kalori içeren hazır besinlerden sakının.
- Az ve sık yemek yiyin, öğün atlamayın. Bu nokta diyetisyeniniz tarafından size uygun olarak belirlenmiş günlük kalorinin günün içine dağıtılması olarak alınmasını ve vücutta depo edilmeden harcanmasını sağlayan çok önemli bir anahtardır.
- Acıkma duygunuzu bastırmak için salatalık, domates, marul gibi düşük kalorili yiyecekleri tercih edin.
- Her gün sebze ve meyve yemeye dikkat edin. Böylece vücudunuza gereken posayı almış olursunuz.
- Yemekleriniz için küçük tabak, salatalarınız için büyük tabak kullanmaya başlayın.
- Küçük lokmalar halinde acele etmeden iyice çiğneyerek yiyin.
- Yemek yerken başka bir şeyle meşgul olmayın.(Gazete, kitap okuma, televizyon seyretme gibi)
- Günde 8- 10 bardak su içmeye özen gösterin
- Yalnızlık duygunuzu yemek yiyerek bastırmaya çalışmayın. Kendinizi meşgul edecek işler yapın.
- Yiyecekleri gözden uzak tutun.
- Mutfaka fazla zaman ayırmayın. Mutfaktaki işiniz bitince mutfaktan çıkın.
- Yemekten sonra masada oyalanmayın.
- Atı tırmaların yerine egzersiz yapın.
- Yemekli toplantılardan önce düşük kalorili bir öğün almaya dikkat edin.
- Kalorisiz içecekleri tercih edin.
- Küçük bir kaçamak için hemen umutsuzluğa kapılmayın. Bir sonraki öğünde daha az kalorili yiyecekleri tüketin.
- Her koşulda beslenme planınıza uygun besinler seçmeye çalışın.
- Her teklif edilen besini kabul etmek zorunda olmadığınızı unutmayın.
- Açık büfelerden kaçının.
- Bol bol su içmeyi unutmayın.

### 3 GÜN YEDİKLERİNİZİ MÜKEMMELERİ İLE YAZINIZ!



## BESLENME ÖNERİLERİ

|                 |            |
|-----------------|------------|
| Doküman Kodu    | D Y.FR.014 |
| Yayın Tarihi    | 24.12.2015 |
| Revizyon No     | 0          |
| Revizyon Tarihi | 0          |
| Sayfa No        | 1/2        |

### ALYERİLELGİLİDAVRANI DEĞERLENDİRİMLERİ

- Yemekten sonra tok karnalı yiyecekleri tüketin.
- Bir liste hazırlayıp, alıverişi o listeye göre yapın ve listenin dışına çıkmayın.
- Hazır yiyecekleri satın almayın.
- Alıverişi için hazırladığınız listeye yetecek miktarda ürününüzden fazla yanınıza para almayın.
- Yemeyi uyaran televizyon programları veya reklamları izlemeyin.

### AKTİF YAŞAMLA İLGİLİ DAVRANI DEĞERLENDİRİMLERİ

- Güne erken başlayın. Günde 7- 8 saatten fazla uyumayın, uyandıktan sonra yatakta kalmayın.
- Kısa mesafeler için taşıt kullanmayın, yürümeyi tercih edin. Asansör yerine merdiven kullanın, daha hızlı tempo ile yürümeye çalışın. Yapabileceğiniz ev işlerini kendiniz yapın.
- Haftanın 4- 5 günü egzersiz yapın. Pasif jimnastik yerine aktif jimnastik veya tempolu yürüyüşü tercih edin.
- Aktif ve hareketli kişilerle birlikte olmaya özen gösterin. Hafta sonu için aktif planlar yapın.
- Egzersiz zamanınızı, kendinize özel zaman olarak ayırıp, mutlaka kullanın.
- Ayakta durmaya ve yürümeye daha fazla zaman ayırın.
- Ev ve bahçe işlerine daha çok zaman ayırın.
- Bir şey getirip götürmek için çocuklarınızı kullanmayın. ( çocuklar da anne, baba veya kardeşlerini kullanmasın)
- Her gün yarım saat daha az televizyon seyredip daha fazla hareket edin.
- Aktiviteyi bir görev olarak değil, kendinizi rahatlatmak için fırsat olarak değerlendirin.

### YEMEK PİRME İLE İLGİLİ DAVRANI DEĞERLENDİRİMLERİ

- Etili ve kıymalı yemeklere yağ koymayın.
- Yemeklerinizde sıvı yağ kullanın.(Her 1 kg malzeme için 4 yemek kaşığı sıvı yağ)
- Yemek piirirken enerji değerini arttıracak kızartma, kavurma, soslarla süsleme gibi uygulamalardan kaçının.
- Yemek hazırlarken enerjisini azaltacak yöntemleri seçin.(Haşlama, fırında, ızgara ve çinden tencereye koyarak piirme yöntemlerini kullanın)
- Tatlı yapmak ve yemek yerine meyve yemeyi tercih edin.
- Böreklerde kıyma yerine sebze kullanın. Fırında piirilmi börekleri tercih edin.
- Kendinize özel diyet yemekleri yapıp kendinizi ailenizle birlikte sofraya oturmaktan soyutlamayın. Sağlıklı piirdiğiniz yemekleri tüm ailenizle paylaşın. Böylece onların da sağlıklı beslenmesini sağlamlı olursunuz.

**DİYETİSYEN**