

SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

- Kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- **Sofrada kullandığınız yemek tabaklarınızın boylarını küçültünüz.**
- Ayaküstü atıştırmalıklar ve fast food yemek tercihlerinden kaçınınız.
- Yemeklerinizi küçük lokmalar halinde uzun süre çiğneyerek tüketiniz.
- Her gün 3 ana, 2-3 ara öğün tüketmeye özen gösteriniz.
- **Öğün atlamayınız.**
- Sağlıklı beslenmek için mevsiminde doğal ve taze besinler tercih ediniz.
- **Şeker ve tuz tüketiminizi azaltınız.**
- Sofranızdan tuzlukları kaldırınız.
- **Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.**
- Günde en az 8-10 bardak su içiniz.
- Tütün ve Alkol ürünleri tüketmeyiniz.
- Gazlı içeceklerden uzak durunuz.

SORGULAYINIZ

Son 7 günde orta

şiddette 30 dakika veya daha fazla süre ile HAFTADA EN AZ 5 GÜN egzersiz/spor yaptınız mı?

Orta şiddetli aktivite

hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi, dans etmek, yavaş tempoda bisiklet sürmek

Son 7 günde şiddetli

fiziksel aktivitelerden 20 dakika veya daha fazla süre ile HAFTADA EN AZ 3 GÜN egzersiz/spor yaptınız mı?

Şiddetli aktivite

tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik, hızlı tempoda bisiklet sürmek

YETERLİ FİZİKSEL
AKTİVİTE

☐

YETERSİZ FİZİKSEL
AKTİVİTE

☐

Bu kontrol listesini, birey Aile Hekimi ile görüşmeden önce kullanınız ve Aile Hekimine yönlendiriniz.



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu



SAĞLIK ÇALIŞANLARI İÇİN BESLENME ve FİZİKSEL AKTİVİTE KONTROL LİSTESİ



BEDEN KİTLE İNDEKSİ (BKİ)

Adı :

Soyadı :

Boy uzunluğu (m) :

Vücut ağırlığı (kg) :

Beden Kitle İndeksi
(BKİ, kg/m²) :

BKİ: $\frac{\text{ağırlık (kg)}}{\text{boy (m)} \times \text{boy (m)}}$

ZAYIF	< 18,50
NORMAL	18,50 - 24,99
FAZLA KİLOLU	25,00 - 29,99
ŞİŞMAN	30,00 - 39,99
ÇOK ŞİŞMAN	≥ 40,00

BEL ÇEVRESİ

Bel çevresi (cm) :

Erkek için 102 cm ve üzeri, kadın için 88 cm ve üzeri olması diyabet ve kalp damar hastalıkları açısından yüksek riskli kabul edilmektedir.

	ERKEK	KADIN
NORMAL	< 94	< 80
RİSKLİ	94 - 101,9	80 - 87,9
YÜKSEK RİSKLİ	≥ 102	≥ 88

Bireyin boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve bel çevresi bilgilerini kayıt sistemine girmeyi

UNUTMAYINIZ!....

BESLENME ALİŞKANLIKLARI

1. Öğün sayısı?

.....

2. İşlenmiş besin ve fast food tüketiminiz var mı?

EVET

BAZEN

HAYIR

3. Yüksek karbonhidrat ve yağ içeren besin tüketimi (pasta, kek, börek vb.) alışkanlığınız var mı?

EVET

BAZEN

HAYIR

4. Yemek pişirme yönteminiz yağda kızartma ve kavurma gibi yöntemler midir?

EVET

BAZEN

HAYIR

5. Alkollü ve alkolsüz hazır içecek tüketiyor musunuz?

EVET

BAZEN

HAYIR

6. Günlük su tüketiminiz yaklaşık kaç su bardağıdır?

.....