

Yemek ve idman arasında denge

Halk Sağlığı Grubu Jämvikt



Sihhatli olmak için iyi şeyler yenmesi ve yeterli derecede hareket edilmesi önem taşır. Şimdilerde şekerli ve yağlı olanları dahil her türlü gıda maddesini satın almak mümkün bulunmaktadır. İnsanlar ekseriyetle işyerlerinde yeterince hareket etmemekte ve yürümek veya bisiklete binmek yerine arabayı, otobüsü veya tramvayı kullanmaktadırlar.

Yemek

Doğru olan **günde üç öğün yemek yemek ve iki veya üç kez de ara yemek yemektir.**

Örnek tabak, basit bir şekilde insanın kendisini mümkün olduğu kadar iyi hissetmesi için yemekte hangi farklı gıda maddeleri bulunması gerektiğini gösterir. Örneğe uygun olarak yenilen porsiyonlar normal büyüklükte olduğu takdirde uygun miktarlarda yağ, protein, karbon hidratlar, vitaminler ve mineraller alınmış olur. Yemekle birlikte alınan yağ miktarı (margarin, tereyağı, likit yağ veya krema) çok olduğu takdirde, bu fazla kiloluğa yol açabilir.



Sebze ve köklü sebzeli balık veya et **yemeği veya çorbası** servisi yapılması da mümkündür. Örnek tabak modeline uyulması açısından yemek veya çorba sebze bakımından zengin olmalıdır. Öğlen veya akşam yemeğinde **sandviç** yiyecekseniz, meyve de yiyiniz. Ekmeğinizin üzerine çeşitli sebzeler ve dilimlenmiş meyve koymayı deneyiniz.

Kilo vermek isteyenlerin sebzeyi artırmaları ve patatesi azaltmaları gerekir. **Çok idman yapanların** porsiyonunda da daha fazla patates (veya makarna, pilav veya ekme) yer almalıdır.

Küçük çocuklar çok fazla selülozlu gıda yememeleri gerektiğinden onların porsiyonunda daha fazla et/balık olmalıdır.

Bonbon şekeri, meşrubat, çikolata, cips ve kek büyük miktarda şeker ve yağ içerir. Bu tür şeyler her gün yenecek olursa fazla kiloluğa neden olur ve diğer önemli gıdalar yeterince yenmemesine yol açar. Meyve suyu dahil tüm tatlı içecekler dış sağlığı ve fazla kilolu olunmasına neden olması açısından mahzurlu olabilir.

Alkol vücut için gerekli bir madde değildir. Ama alkol kolayca kilo alınmasına neden olur.

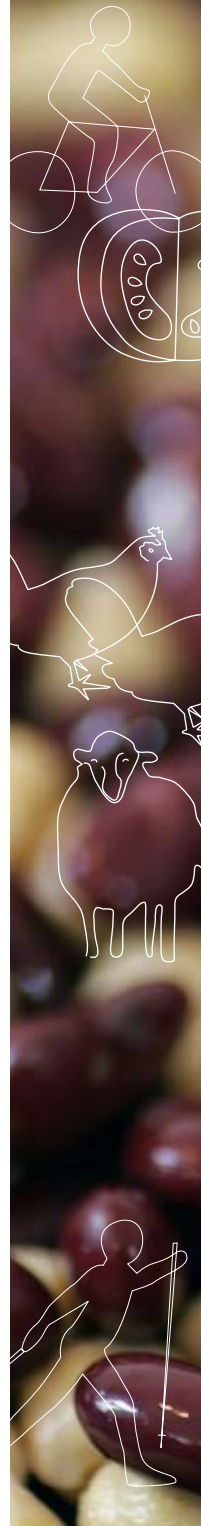
İdman

Herkesin merdiven çıkmak, yürümek, bisiklete binmek veya bahçe işi yapmak suretiyle günde **toplam en az 30 dakika** hareket etmesi gerekir. Gücünü veya kondisyonunu artırmak veya kilo vermek isteyenlerin büyük bir bölümünün daha çok fiziki aktivitede bulunmaya ihtiyacı vardır.

Küçük çocuklara gelince, küçük çocukların idman ihtiyacını karşılamak için onlara özellikle **ev dışında iyi oynama imkanları hazırlamak** gerekir. Çocukların sağlıklarını koruyabilmeleri ve sağlıklı olabilmeleri için günde en az 60 dakika hareket etmeye ihtiyaçları vardır.

Okulu veya işyeri **uzak olmayanların**, otobüse öğrenciler gibi para ödemeseler dahi **otobüse binecekleri yerde yürümeyi tercih etmeleri** daha iyidir.

İdman yapabilme fırsatı elde edildiği her zaman bu imkandan yararlanılmalıdır. Örneğin asansör yerine merdivenlerin kullanılması ve işe giderken bir durak önce inilerek yürünmesi gibi.





”İnsan ihtiyacı olanı yemelidir, Ama insan sevdiği şeyleri yer.

Ancak insan yemesi gereken şeyleri sevmesini öğrenmelidir.”

Broşürdeki tavsiyeler sağlığı yerinde olan kişiler için geçerlidir.

Broşür Kristina Hesselund ve Maria Magnusson tarafından işbirliğiyle hazırlanmıştır .

Temas edilecek şahıslar:

Kristina Hesselund

Bölge Hemşiresi

Kristina.hesselund@vgregion.se

Maria Magnusson

Dietist Hemşire

maria.b.magnusson@vgregion.se

Louise Mårtensson

Dietist

louise.martensson@vgregion.se



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Halk Sağlığı Grubu Jämvikt, Birinci basamak sağlık hizmeti Doğu

Sağlık – ve Hastalık Bakımı Kurulu 12, Kuzeydoğu Göteborg