

Sağlıklı beslenme: Kısa rehber

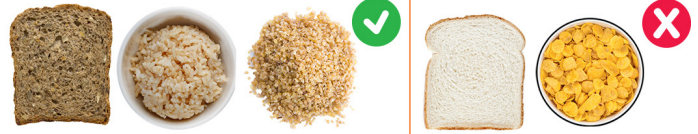
Sağlıklı gıdalar besin açısından zengindir ve kan şekeriniz ile enerjinizi dengede tutmaya yardımcı olur.

Sağlıklı gıdaları seçme

- Her gün bol miktarda sebze ve meyve tüketin.



- Tam tahıllı, lif açısından zengin ekmekler, kahvaltılık gevrekler ve tahıllar tüketin.



- Yağsız et, derisiz tavuk, balık veya baklagiller tüketin.



- Zeytinyağı gibi sağlıklı yağ ve sıvı yağların yanı sıra kuruyemiş ve avokadoyu da az miktarlarda kullanın.



- Eklenmiş şeker oranı düşük yiyecek ve içecekler tüketin. Su en iyi içecektir.



- Yemeğe eklediğiniz tuz miktarını sınırlayın. Bunun yerine lezzetlendirmek için ot veya baharat kullanın.



- Fast food yerine sağlıklı seçenekleri tercih edin.



- Tükettiğiniz alkol miktarını sınırlayın.

Sağlıklı öğünler oluşturma

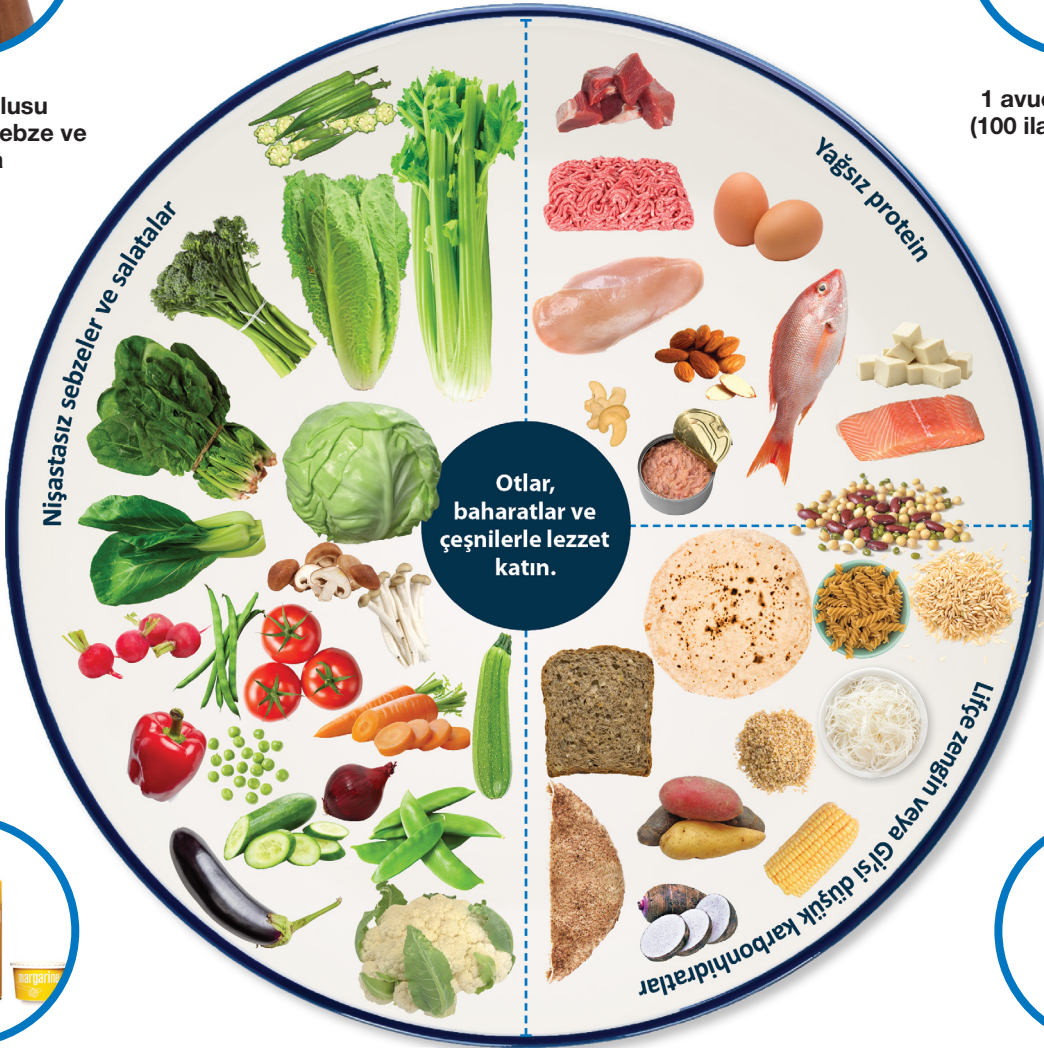
Aşağıdaki tabak kılavuzunu kullanarak keyif aldığınız sağlıklı öğünler oluşturun.



2 avuç dolusu
(~2 bardak) sebze ve
salata



1 avuç içi porsiyon
(100 ila 150 g) yağsız
protein



Sağlıklı yağlar
(Günde 1 ila 2 yemek
kaşığı)



1 yumruk büyüklüğünde
porsiyon
(~1 su bardağı)
karbonhidrat



NDSS ve siz

Daha fazla kaynağa (kendi dilinizdeki kaynaklar dahil) erişmek için ndss.com.au adresini ziyaret edin veya 1800 637 700 numaralı telefondan NDSS Yardım Hattını arayın.

Not: Bu bilgiler yalnızca yol gösterme amaçlı sunulmuştur. Kişisel tıbbi tavsiyenin yerini almamalıdır. Sağlığınızla ilgili endişeleriniz veya başka sorularınız varsa sağlık uzmanınızla iletişime geçmelisiniz.