

## 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.
- Alkollü ve gazlı içecekleri tüketmeyiniz.

## 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/m<sup>2</sup>) : .....

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 ALIŞKANLIKLARI

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?  
.....