

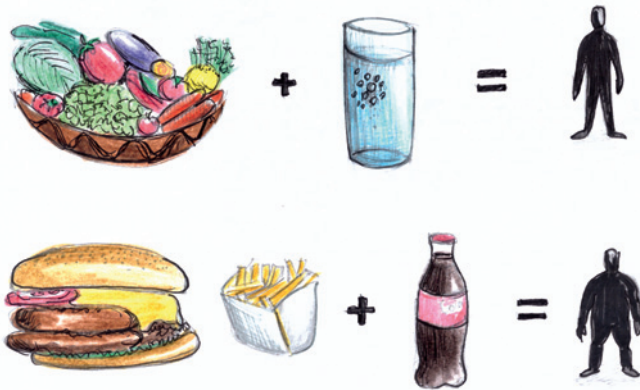
Görülmeyen Şeker

İçecek 1l	Şeker küpleri
Cola	36
Elma suyu	33
Buzlu çay	24
Sodali elma suyu	20
Su	0

Normal kilo



Fast Food/ Hazır yemekleri tüketmeyiniz



REFUGIUM – Kaçış ve sağlık

Bu broşür HAW Hamburg Üniversitesi, sağlık bilimleri bölümü tarafından REFUGIUM – Kaçış ve sağlık projesi için oluşturuldu. Bu bilgiler size, ailenize ve arkadaşlarınıza Almanya'da sağlığını korumanıza ve hastalık durumunda çabuk iyileşmenize yardımcı olur.

REFUGIUM ile bu konularda bilgi sahibi olabilirsiniz

- Almanya'da sağlık hizmeti
- Almanya'da psikolojik sağlık
- Almanya'da hijyen
- Almanya'da ağız hijyeni
- Almanya'da fiziksel hareketler
- Almanya'da beslenme

Siz ve sağlığınız bizim için önemlidir!



Verlag Barbara Budrich Publishers



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences



HAW Hamburg
Fakultät Life Sciences
Department Gesundheitswissenschaften
Prof. Dr. Christine Färber
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autorinnen und Autoren: Yanita Simeonova, Tolga Ereke,
Mushab Terzi, Deborah Bredehöft, Lisa Welter, Nawid Kaszada,
Haniye Khosravi

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Faltblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi,
Russisch, Türkisch.

REFUGIUM
Flucht und Gesundheit

Almanya'da beslenme
Gesunde Ernährung
in Deutschland

Sağlıklı Beslenmenin püf noktaları

10 adımda sağlıklı beslenme

1. Bol tahıl ürünleri ve patates
2. Bol sebze ve meyve – “günde 5 kere” (1 Porsiyon = 1 el kadar)
3. Her gün süt ve süt ürünleri
4. Haftada 1–2 defa balık, et ve et ürünleri sadece arada bir
5. Az Yağ ve az yağlı yemekler
6. Az şeker ve tuz
7. Bol bol su içiniz (günde 1,5–3 litre arası)
8. Yemekleri özenle hazırlayınız
9. Yemeğe zaman ayırınız ve zevkle yiyiniz
10. Kilonuza dikkat ediniz ve hareket (yürüyüş vb.) ihmal etmeyiniz

Besinlerin çeşitliliğinin tadını çıkarınız

- Sağlıklı beslenme sağlığını korur, performansınızı ve mutluluğunuzu destekler
- Her gün tüm 7 besin gruplarından besinler seçiniz
- Gösterilen miktarları dikkate alınız
- Tüm besin gruplarından yararlanmaya çalışınız

Tavsiye: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Alman beslenme topluluğu)

Yedi besin grupları

