



SAĞLIKLI YAŞAM



C YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



Video: Yem'in Oltası

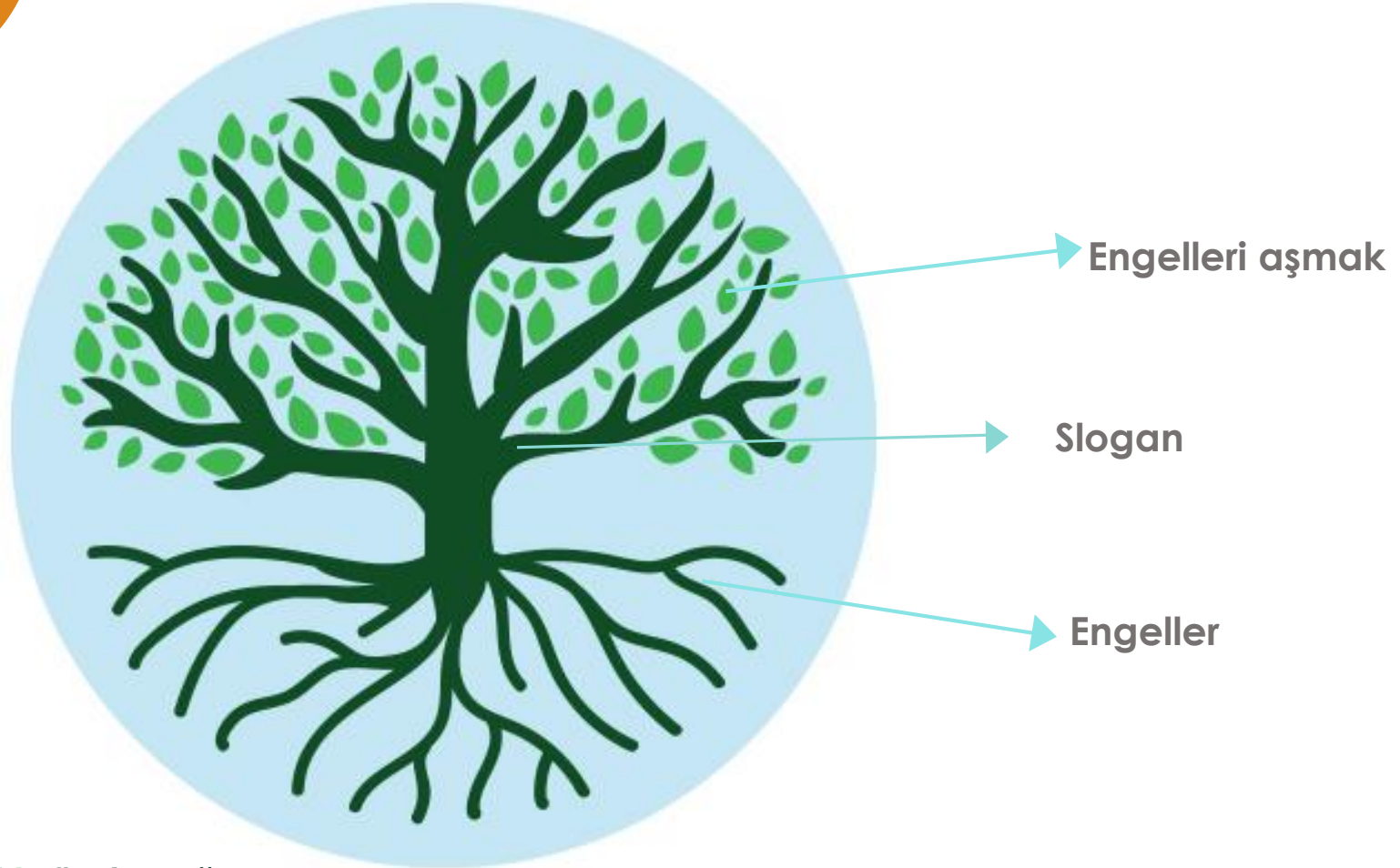


Sağlığın Belirleyicileri

- Sosyal
- Ekonomik
- Çevresel
- Bireysel



Etkinlik: Problem Ağacımız



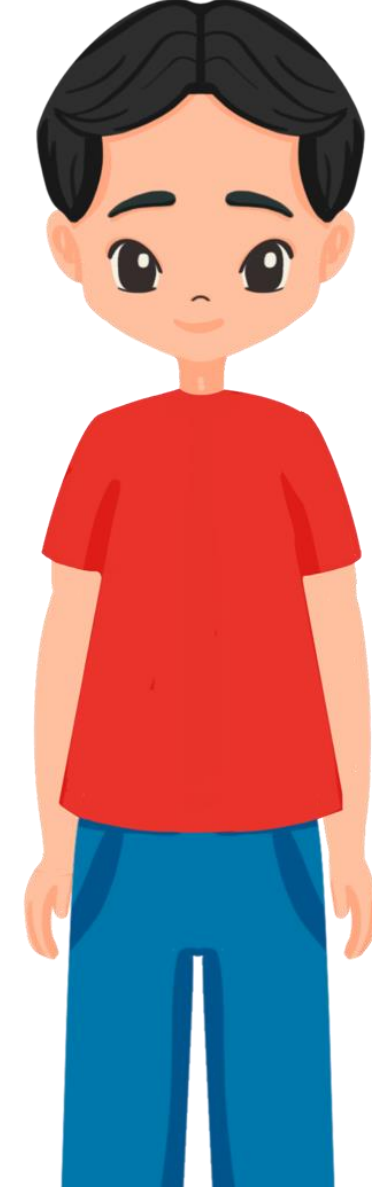
Yeterli ve Dengeli Beslenme Nedir?

Yeterli Beslenme:

Kalori ihtiyacımızın günlük olarak karşılanmasına yetecek kadar beslenmektir.

Dengeli Beslenme:

Vücudun ihtiyacı olan tüm maddelerden yeterli miktarda alınmasıdır.



Dengeli ve Düzenli Beslenme

Besin Bilgileri	
Porsiyon Büyüklüğü: 1 bisküvi	
Her Porsiyon İçin Miktar	
Enerji	115 kcal (486 kJ)
Protein	2,5 g
Yağ	0,5 g
Doymuş Yağ	0 g
Karbonhidrat	2 g
Şeker	0 g
Lif	1 g

Yiyecek ve içecek ürünlerinin gıda etiketlerini okuyarak alma



Bol meyve ve sebze yeme



Yağ, şeker ve tuzu azaltma



Su içmeyi ihmal etmeme

Fiziksel Aktivite

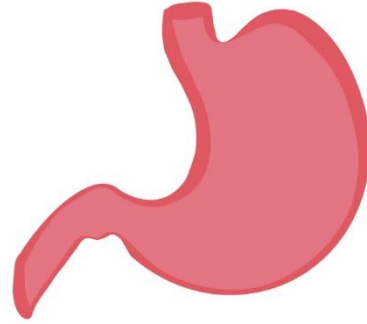
- 🎯 Düzenli fiziksel aktivite kaygı düzeyini azaltır.
- 🎯 Günde en az bir saat fiziksel aktivite yapılmalıdır.
- 🎯 Haftada en az üç kez, kas ve kemik güçlendirme faaliyetleri yapılmalıdır.
- 🎯 Fiziksel aktiviteyi hoşunuza giden başka aktivitelerle ilişkilendirebilirsiniz.



Uykunun Etkiledikleri



Ne kadar aç hissettiğimiz ve yediğimiz,



Yediklerimizi ne kadar sağlıklı bir şekilde sindirebildiğimiz,



Bağışıklık sistemimizin ne kadar sağlıklı olduğu.

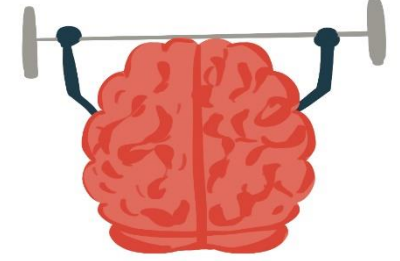
Uykunun Etkiledikleri



Stresle ne kadar iyi baş edebileceğimiz,



Ne kadar anlayışlı olabileceğimiz,



Hafızanın ne kadar güçlü olacağı.

Hijyen ve Çevre Sağlığı

Her birey kendi çevresini temiz tutmak ve korumakla sorumludur. Atıklarla çevremizi kirletmemeli, tükettiklerimize dikkat etmeliyiz.





Duygu, Şekil, Kelime, Cümle

DUYGU

ŞEKİL

KELİME

CÜMLE

Sağlıklı Yaşam

Teşekkür ederiz.

tbm.org.tr



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



Düşün - Eşleş - Paylaş

