

# Türkiye Beslenme ve Fiziksel Aktivite Piramidi 12-18 Yaş

## Hareketsiz Yaşam

Bilgisayar, oyun konsolları,  
televizyon vb. başında günde 2 saatten fazla zaman geçirmeyiniz



Seyrek ve az miktarda tüketiniz  
(Sıvı ve katı yağlar, şeker ve tatlılar vb.)

## Haftada 3 Gün Yüksek Şiddette Aktiviteler

- Tempolu koşma,
- Tempolu bisiklete binme
- Hızlı dans  
(veya tempolu dans, halk oyunları)
- Yüzme
- Tenis
- Futbol
- Karate gibi sporlar
- Boks
- Basketbol



Süt, yoğurt, peynir grubu günde 3 porsiyon  
Et, yumurta, kurubaklagiller günde 2½-4 porsiyon

## Haftada 3 Gün Kas Ve Kemik Güçlendiren Aktiviteler

- İp atlama
- Halat, şınav, mekik, barfiks çekme, vücut ağırlığı,  
dirençli bantları ya da ağırlık aletlerini kullanarak  
yapılan egzersizler (bu tip hareketleri en az 3 kez 10-15 kez  
tekrar edin), yapay duvara veya ağaca tırmanma, jimnastik



Sebze grubu günde 2½-4 porsiyon  
Meyve grubu günde 2½-3 porsiyon

## Günlük Aktiviteler Orta Şiddette Her Gün 60 Dak.

- Bisiklete binme
- Paten kayma
- Ev ve bahçe işleri
- Yakalama- fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi)
- Yürüyerek okula gitme vb.
- Parkta, açık güvenilir alanda ip atlamak, yakar top vb. sokak oyunları oynamak



Tahıl grubu ekmek, bulgur, pirinç,  
makarna günde 4½-8 porsiyon



Yapılan aktivitelerin çoğunluğunun güneşten yararlanmak adına  
(D vit., kemik sağlığı) açık havada yapılması tercih edilmelidir.



# Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et