

# SAĞLIĞINIZ İÇİN DAHA AZ TUZ TÜKETİN



Sağlıklı olmak için  
günde 5 gr tuz yeterlidir  
ÜLKEMİZDE GÜNDE 18 gr  
TUZ TÜKETİLMEKTEDİR



Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

[www.beslenme.gov.tr](http://www.beslenme.gov.tr)

[www.diabturk.gov.tr](http://www.diabturk.gov.tr)

# SAĞLIĞINIZ İÇİN DAHA AZ TUZ TÜKETİN



Aşırı tuz tüketimi  
birçok hastalığa  
davetiye çıkarır



Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

[www.beslenme.gov.tr](http://www.beslenme.gov.tr)

[www.diabturk.gov.tr](http://www.diabturk.gov.tr)

# SAĞLIĞINIZ İÇİN DAHA AZ TUZ TÜKETİN



Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

[www.beslenme.gov.tr](http://www.beslenme.gov.tr)

[www.diabturk.gov.tr](http://www.diabturk.gov.tr)



# YAŞAMIN HER ALANINDA FİZİKSEL AKTİVİTE

## Masa Başında Egzersiz Oturduğunuz Yerde Birkaç Kolay Egzersiz

### KAS VE İSKELET PROBLEMLERİNDEN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER:



1. **Bel desteği:** Omurga dik ve sırt düzgün olmalı, vücut ağırlığı her iki kalçaya eşit verilmeli, yorgunluk nedeniyle öne kaymayı engellemek için bel destekli sandalyeler kullanılmalı veya bel boşluğu yastık ile desteklenmeli.
2. **Göz seviyesi:** Rahat pozisyonda otururken gözlerinizi kapatın ve yavaşça açın. Bakış bilgisayarın tam ortasında olmalı.
3. **Uyluk:** Sandalyenin köşesinde uyluğun altına el kolayca kayabileceğinin kontrolü yapılmalı. Çok gergin ise ayarlanabilen ayaklık desteği sağlanmalı. Uyluk ve sandalye arasındaki genişlik bir parmaktan fazla ise sandalyeyi yükseltmek yeterli olacaktır.
4. **Baldır:** Baldır ve sandalyenin önü arasında bir yumruk mesafe olmalı. Kalça rahat değilse sandalye çok derindir.
5. **Ayaklar:** Ayaklar tam olarak yere basmalı. Ayakların yerden kalkması veya gövdenin öne doğru bükülmesi kalçaya ve bel bölgesine binen yükü artıracaktır.
6. **Dirsek:** Kollar gövdeye yakın 90 derece tutulmalı. Omuzlar hafifçe yukarıda sandalyenin kol desteğine yerleşmeli, dirsekler 90 derece açıda ve eller rahat olmalı.

### VÜCUT DÜZGÜNLÜĞÜ İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER (POSTURAL FARKINDALIK)

- Başınızı ve gövdenizi gün içinde dik tutmaya çalışın.
- Belinizin normal eğriliğini otururken ve ayaktaiken karnı kaslarınızı kasarak sağlamaya çalışın.
- Öne eğilirken belden değil kalçalarınızdan eğilin.
- Hızlı hareketlerden kaçının, özellikle hızlıca baş çevirme hareketleri yapmayın.
- Vücut düzgünlüğünü bozacak uzun süreli hareketlerden kaçın.
- Sık sık oturma pozisyonunuzu değiştirin, ayağa kalkın.
- Belinizle dönme hareketi yapmayın.
- Size önerilen egzersizleri günde en az 3 kez 5-6 defa tekrar edin.

### Vücudumuzun duruşu nasıl olmalıdır?



YANLIŞ



DOĞRU

### Gevşeme, Düzgünlük ve Germe Egzersizleri



#### Gevşeme Egzersizi

Yaptığınız bu masaj rahatlamamızı sağlayacaktır.



1. Baş ağrılarınız ve stresle baş etmek için; çakaklıklarınızda ve yanaklarınızdaki kaslara parmaklarınızla ufak daireler çizerek masaj yapınız.



#### Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri

Bu egzersiz; ön göğüs bölgesi ve omuz kuşağı kaslarının gevşemesini sağlar.



2. Ellerinizi boynunuzun arkasına kenetleyin. Bel çukurluğunuzu arttırmadan, sandalyenizin arkasına yaslanarak gövdenizi arkaya doğru esnetin. Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



#### Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri

• Ellerinizi sandalyenizin arkasına kenetleyin.  
• Bel çukurluğunuzu arttırmadan sandalyenizin arkasına yaslanarak gövdenizi arkaya doğru esnetin.  
• Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.

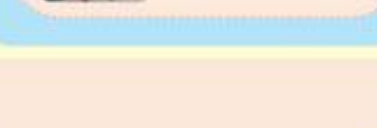


3. Aynı egzersiz diğer kolunuz için de yapın.



#### Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri

• Sağ elinizi masanızın kenarından tutarak gövdenizi aksi istikamete doğru sandalyeniz ile birlikte çevirin.  
• Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.  
• Her iki elinizi yukarı doğru kaldırarak, gövdenizi esnetin.  
• Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



#### Boyun ve Sırt Germe Egzersizleri

6. Bu egzersiz boyun kaslarının öne olan esnekliğini artırır.



- Çenenizi göğsünüze yaklaştırarak boynunuzu öne eğin.
- Hafifçe kalçadan eğilerek gövdeyi öne doğru eğip gerdirin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



#### Boyun ve Sırt Germe Egzersizleri

7. Bel ve sırt kaslarının esnekliğini artıran bir egzersizdir. (Dikkat! Herhangi bir bel probleminiz varsa bu egzersizi yapmayınız!)



- Gövdenizi kalçanızdan eğerek öne doğru esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



#### Bel ve Sırt Düzgünlüğü

8. Omuzları destekleyen bel ve sırt kaslarının düzgün çalışmasını sağlayan bir egzersizdir.



- Kalçanızı sandalyenin önüne kaydırarak zorlamadan belinizdeki çukurluğu arkaya doğru itmeye çalışın.
- Bel çukurluğunuzu tekrar zorlamadan arttırmaya çalışın.



#### Uyluk Germe Egzersizi

9. Bir ayağınızı diğer dizinize koyacak şekilde bacak bacak üstüne atın.



- Aynı taraf elinizle diz üzerinde hafifçe baskı uygulayarak uyluk iç yanını gerdirin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.
- Aynı hareketi diğer taraf için de uygulayın.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ  
FAKÜLTESİ





Sevgili Çocuklar,

Sağlıklı büyüme ve gelişmek için yeterli ve dengeli beslenmeliyiz. Yeterli ve dengeli beslenmek için aşağıda belirtilen dört besin grubunda yer alan besinleri her gün önerilen miktarlarda tüketmeli ve önerilere dikkat etmeliyiz.



#### SÜT GRUBU

Süt, yoğurt, ayran, peynir vb. besinler.

Bu besinler, kemiklerinizin ve dişlerinizin sağlıklı olması, kaslarınızın güçlü olması için gereklidir.

2-3 su bardağı süt, yoğurt, ayran,  
1 kibrit kutusu kadar peynir, çökelek



#### ET-YUMURTA-KURU BAKLAGİL GRUBU

Et, tavuk, balık, hindi, yumurta, kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.), ceviz, fındık vb. yağlı tohumlar.

Bu besinler, beyin gelişiminizin tam olması, hastalıklara karşı direncinizin artması, kansizlikten korunmanız için gereklidir.

2-3 köfte kadar et veya tavuk veya balık, haftada 3-4 kez 1 adet yumurta, haftada 3-4 kez 1 tabak kuru baklagil yemeği.



#### SEBZE MEYVE GRUBU

Sebzeler ve meyveler

Bu besinler, vücut direncinizin artması, gözlerinizin, dişlerinizin, cildinizin sağlığı sindirim sisteminizin düzenli çalışması için gereklidir.

2 porsiyon sebze, 3 porsiyon meyve



#### EKMEK VE TAHİL GRUBU

Pirinç, bulgur, mısır, buğday vb. tahıllardan yapılan besinler ve ekmeğin. Bu besinler, enerjik olmanız ve sinir sisteminizin güçlenmesi için gereklidir.

4-6 orta dilim ekmeğin, 1 tabak pirinç, bulgur, makarna, 1 kase çorba

Tüm bu besin gruplarına ilaveten 1 tatlı kaşığı kadar pekmez veya bal, reçel, marmelat ve zeytin de tüketiniz.

#### ÖNERİLER

- Yeterli ve dengeli besleniniz.
- Kahvaltı yapmadan güne başlamayınız. Kahvaltı güne sağlıklı başlamanız, öğrenme ve öğrendiklerinizi hatırlamanız için çok önemlidir.
- Öğün atlamayınız.
- Vücut ağırlığınızı dengede tutunuz. Hareketli bir yaşamı sürdürmeye özen gösteriniz.
- Şeker ve yağ içeriği yüksek besinler yerine besleyici değeri yüksek besinleri tercih edin.
- Beslenme çantanızda; süt veya ayran, peynir, meyve veya taze sıkılmış meyve suyu, ekmeğin, taze sebze (örneğin maydonoz, domates vb.), haşlanmış yumurta veya köfte veya balık veya tavuk eti, evde yapılmış kek, kurabiye veya poğaçaya bulundurunuz.
- Okul çevresinde kontrolsüz koşullarda üretilen ve açıkta satılan besinleri satın almaktan kaçınınız.
- Günde iki kez dişlerinizi fırçalayınız.
- Yemeklerden önce ve sonra ellerinizi yıkamayı unutmayınız.

# Hangi Yaşta Olursanız Olun Kemiklerinizi Koruyun

Kemik erimesi olarak da bilinen "Osteoporoz" kemiklerdeki kalsiyum kaybının artarak kolayca kırılabilir hale gelmesidir. Ülkemizde sık görülen bu hastalık, gerekli tedbirler alındığında önlenebilir.

**OSTEOPOROZDAN KORUNMAK İÇİN:**



**Yeterli ve Dengeli Beslenin**



**Her Gün  
En Az 2 Bardak  
Süt İçin**



**Düzenli Olarak  
Egzersiz Yapın**

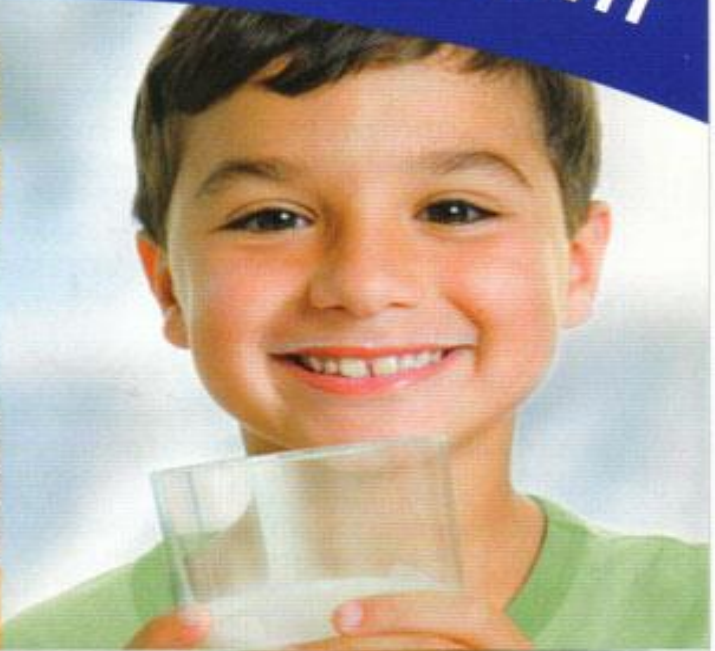
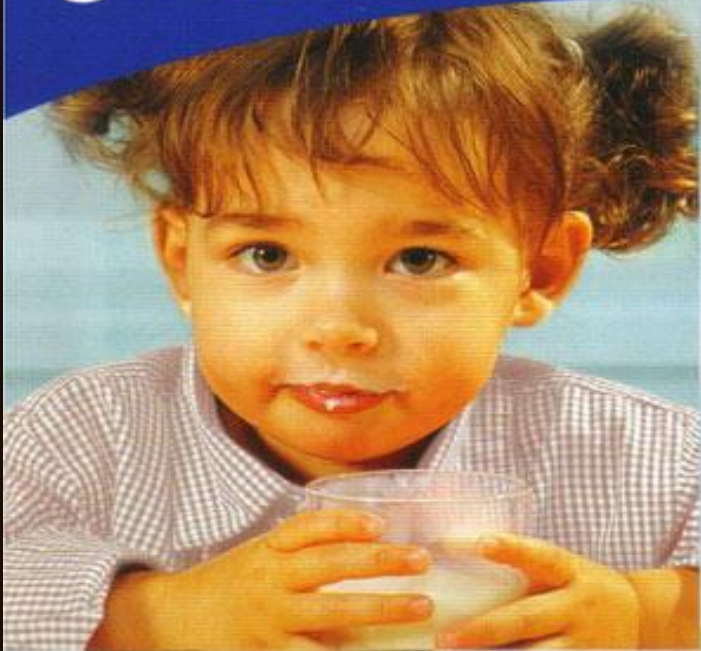


**Güneş Işığından  
Yeterince Faydalanın**



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

# Sağlıklı Sütü Seviyorum



Süt, hayatımızın her döneminde gerekli karbonhidrat, protein, vitamin ve mineralleri içeren çok önemli bir besindir.

**“Sağlık için, sağlıklı süt için!”**



SAĞLIK BAKANLIĞI  
Temel Sağlık Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

# ELLERİ YIKAMAK PEK ÇOK HASTALIĞIN GELİŞİMİNİ ÖNLER



Yemek Yemeden Önce



Dişlerinizi Fırçalamadan  
Önce



Yemek Hazırlamadan  
Önce

**MUTLAKA  
ELLERİNİZİ YIKAYIN**



Öksürüp  
Hapşirdikten  
Sonra



Tuvaletten Sonra



Hayvanları Sevdikten Sonra



Oyun Oynadıktan Sonra



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



# SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞME İÇİN

Yeterli ve dengeli beslenin

Güne kahvaltı yaparak başlayın

Her gün en az iki bardak süt için

Spor yaparak kemiklerinizi güçlendirin

Sebze ve meyve tüketimini artırın

Öğün atlamayın

Sağlıklı Beslenerek Sağlıklı Büyüyoruz



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



## Düzenli Egzersiz Sağlığınızı Korur

**Her Gün Düzenli Egzersiz Yapmanın;**

- Kemikleri ve kasları kuvvetlendirdiğini
- Bağışıklık sistemini güçlendirdiğini
- Kilo kontrolüne yardımcı olduğunu
- Beyin fonksiyonlarını geliştirdiğini

**BİLİYOR MUYDUNUZ?**

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN  
HER GÜN EN AZ 30 DAKİKA  
FİZİKSEL AKTİVİTE YAPIN



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Hareketli Yaşam

Kirli Ellerde Ne Kadar Çok Mikrop Yaşıyor



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN

Her Gün Düzenli Egzersiz Yapın

Yeterli ve Dengeli Beslenin

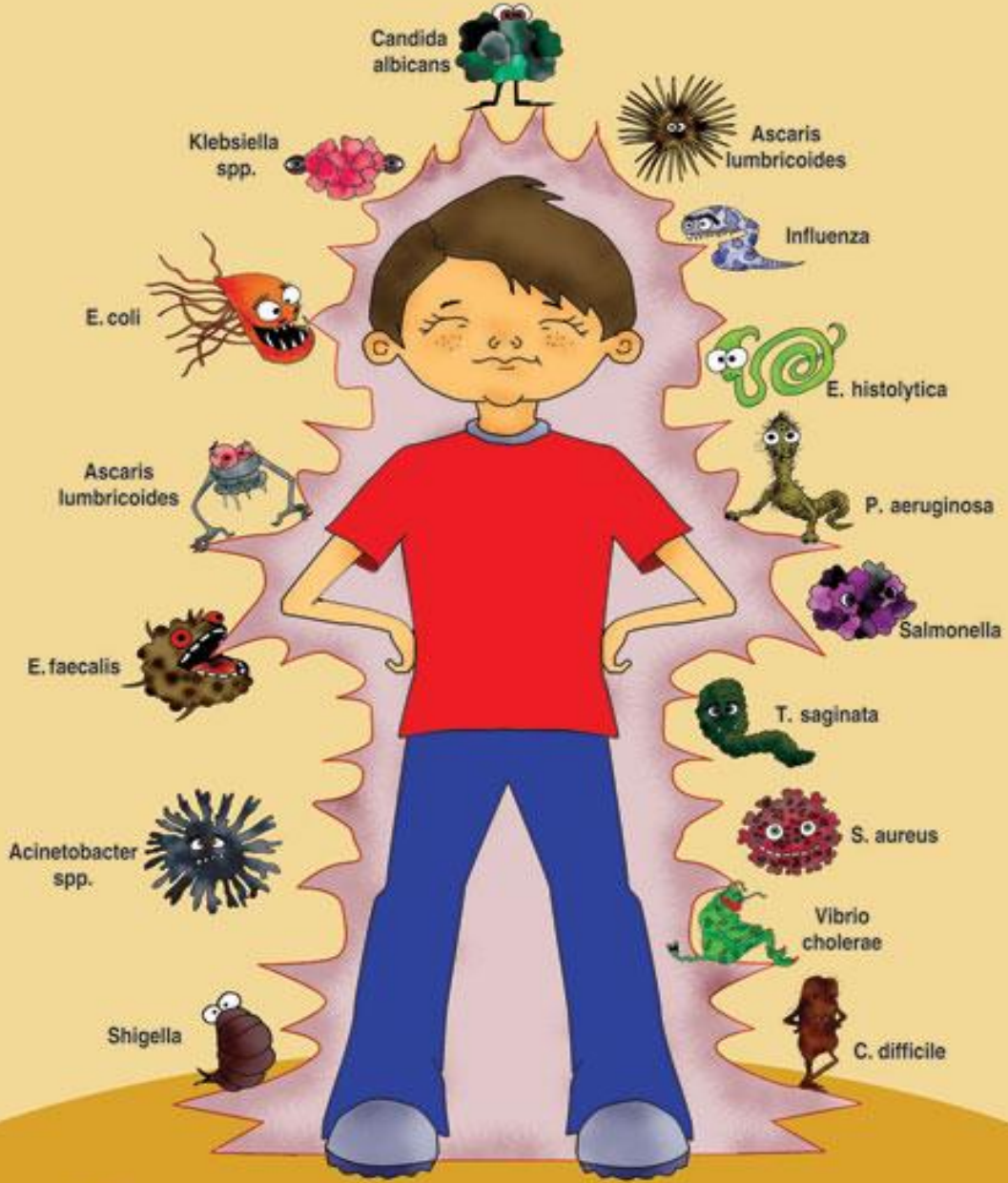
Sigara ve Alkolden Uzak Durun



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# Hastalık Yapıcı Mikroplardan Korunmak İçin

- Tuvaletten sonra ellerinizi yıkayın
- Sebze ve meyveleri yıkamadan yemeyin
- Açıkta satılan besinleri satın almayın



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ