



## SAĞLIKLI BİR BESLENME İÇİN DİKKAT ETMEMİZ GEREKEN NOKTALAR

- Sucuk, salam ve pastırma gibi et ürünlerini çiğ olarak tüketmemeliyiz.
- Çiğ tükettiğimiz sebze ve meyveleri bol su ile yıkamalıyız.
- Yemekten önce ve sonra mutlaka ellerimizi yıkamalıyız.
- Yemek yapmada ve yemede kullandığımız araç ve gereçlerin temizliğine dikkat etmeliyiz.
- Besinlerimizi, uygun ortamlarda saklamalıyız.
- Sebze ve meyvelerin taze olarak tüketilmesine dikkat etmeliyiz.
- Son tüketim tarihi geçmemiş besin maddelerini tercih etmeliyiz.
- Paketi açılmış ve rengi değişmiş yiyecekleri almamalıyız.



**Türk Standartları Enstitüsü** ( Gıda paketlerinin üzerinde bulunur. Gıdaların standartlara uygun olup olmadığını anlatır.)



**Son kullanma Tarihi** (Son kullanma tarihinin geçmemiş olduğuna dikkat etmeliyiz. )

**TC Tarım ve Orman Bakanlığı** (Paketli gıdaların üzerinde izni olmalıdır.)

**TÜRK MALI** ya da **MADE İN TURKEY** (Türkiye’de üretilen ürünlerin üzerinde yazar.)

**174 – ALO GIDA**

Sağlıksız gıdalar ile şikayet ve talep hattı

## BESİNLERİN DOĞALLIĞINI BOZAN MADDELER;

- Koruyucu
- Tatlandırıcı
- Renklendirici
- Sitrik Asit



## BESİNLERİN DOĞALLIĞINI KORUMAK İÇİN UYGULANABİLECEK SAKLAMA YÖNTEMLERİ

Besinleri aşağıdaki yöntemlerle saklayarak, doğallığını koruyabiliriz.



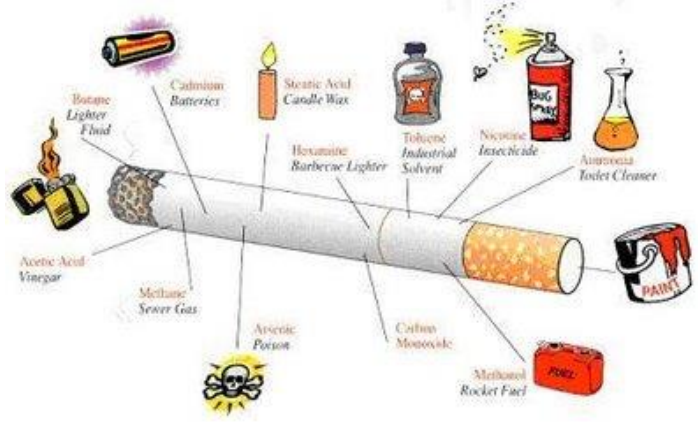
- Kurutma
- Dondurma
- Pastörize Etmek
- Konserve
- Tuzlama

## VÜCUDA ZARARLI MADDELER

**TÜTÜN ÜRÜNLERİ** (Sigara,puro,nargile gibi içinde tütün bulunan ürünler)

\***SİGARA:** İçerisinde 4000' den fazla zararlı madde bulunur. Bunlardan bazıları;

- ✓ Nikotin( bağımlılık yapıcı)
- ✓ Egzoz gazı
- ✓ Katran
- ✓ Tiner
- ✓ Naftalin
- ✓ Aseton
- ✓ Kurşun,nikel



**Sigara en fazla AKCİĞERlere zarar verir.**

Sigara kullanan kişilerde,

- Akciğer ve gırtlak kanseri
- Bronşit ve astım
- Kalp ve damar hastalıkları
- Sindirim bozuklukları
- Diş ve parmaklarda sararma
- Saç dökülmesi vb. gibi kötü sonuçlar doğurur.

**PASİF İÇİCİ:** Başkalarının içtikleri veya yanan tütün ürününden -sigara, puro, pipo, nargile, elektronik sigara gibi- kaynaklanan dumanın solunmasıdır.

**ALKOL:**Sıvı olan ve ağız yoluyla alınan vücuda zararlı maddelerdir.

**Alkol en fazla KARACİĞERE zarar verir.**

Sürekli alkol kullanan kişilerde,

- Konuşma, yürüme ve denge problemleri
- Kalp ve damar hastalıkları
- El titremesi,felç
- Böbrek ve mide hastalıkları görülür.

