

- SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN; DOĞAL VE TAZE BESİNLERİ TERCİH EDİNİZ.
- ÖĞÜNLERDE 4 BESİN GRUBUNDAN YEMEYE ÇALIŞINIZ.
- UYGUN VÜCUT AĞIRLIĞINIZI KORUYUNUZ, ŞİŞMANLIKTAN SAKININIZ.
- ŞEKERLİ VE YAĞLI BESİN TÜKETİMİNİZİ AZALTINIZ.
- DAHA AZ TUZ İÇEREN BESİNLERİ TERCİH EDİNİZ.
- YEMEKLERİ KIZARTMADAN, KAVURMADAN PİŞİRİNİZ.
- HERGÜN 1.5-2 LİTRE SU İÇİNİZ.
- FİZİKSEL AKTİVİTENİZİ ARTIRINIZ. HERGÜN DÜZENLİ OLARAK AÇIK HAVADA YÜRÜYÜŞ YAPINIZ.
- FAZLA MİKTARLARDA KATKI MADDESİ İÇEREN BESİNLERDEN KAÇININIZ.
- KESİNLİKLE SİGARA İÇMEYİNİZ.



**BESİNLERİ SATIN ALMA,  
HAZIRLAMA,  
SAKLAMA VE PİŞİRME İLKELERİ**



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Temel Sağlık Hizmetleri



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Sağlık Projesi



H.Ü.  
Beslenme ve Diyet



## SÜT ÜRÜNLERİ

• Hastalık yapıcı mikroorganizmalardan korunmak için iyi kaynatılmış, pastörize/sterilize edilmiş süt ve ürünleri kullanılmalıdır.

• Pastörize veya sterilize edilmemiş sütler, kabardıktan sonra 5 dakika kaynatılıp hemen soğutulmalıdır.

• Kaynatılmış ve pastörize sütler cam kavanozda buzdolabında 1-2 gün, kutusu açılmış sterilize sütler en fazla 3 gün saklanabilir.

• Sütlü tatlı yaparken, süt, un ve şeker birlikte pişirildiğinde sütün besin değeri (protein) azalır. Şeker, sütlü tatlı ocaktan indirilmesine yakın eklenmelidir.

• Ülkemizde peynir, genellikle kaynatılmamış veya pastörize edilmemiş süttten yapılmaktadır. Bu tür peynirler taze olarak tüketildiğinde hastalık etkeni (BRUSELLA) olabilir.

**ÇİĞ SÜTTEN YAPILMIŞ PEYNİRLER YENMEMELİDİR.**

• Yoğurt torbaya konup süzülür ve süzülen suyu atılırsa vitamini kaybolur. Bu su atılmamalı çorba ve hamur işlerinde vb. eklenerek değerlendirilmelidir.



## ET, YUMURTA VE KURU BAKLAGİLLER

• Kıyma ve organ etleri uzun süre saklanamadığından buzdolabında saklamak koşuluyla **1-2 gün içinde tüketilmelidir.**

• Etlar hemen tüketilmeyecekse birer yemeklik miktarlarda, yassı şekilde paketlenmiş olarak **normal buzdolabı buzluklarında 1 hafta, derin dondurucularda 3-4 ay süre ile dondurularak saklanabilir.**

• Dondurulmuş besinler, özellikle etler buzu çözdürüldükten sonra yeniden **dondurulmamalıdır.**

• Çözülme işi, oda sıcaklığında, soba/radyatör üzerinde ve altında, hafif ateşte veya güneşli yerlerde **yapılmamalıdır.**

• Çözülme işlemi, buzdolabının alt raflarında bekletilerek **yapılmalıdır.**

• Çözülmüş besinler **bekletilmeden pişirilmelidir.**

• Kırık, çatlak ve kirli yumurtalar **satın alınmamalıdır.**

• Yumurta buzdolabında **saklanmalı**, kullanmadan önce mutlaka **yıkanmalıdır.**





• Çiğ yumurta tüketimi hastalık etkeni olabildiği gibi bazı vitaminlerin kullanımını da **engeller**.

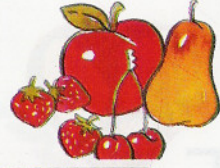
• Yumurta en fazla **8-10 dakika** süreyle haşlanmalıdır.

• Uzun süre haşlanmış yumurtanın sarısı etrafında oluşan **yeşil renk**, besin değerinin azaldığını gösterir.

• Kurubaklagiller, pişirilmeden önce pestisit (böcek ilacı) kalıntılarından arındırmak için iyice yıkanmalıdır.

• Kurubaklagillerin iyi pişmelerini sağlamak için **8-10 saat ön ıslatma işlemi** uygulanmalıdır. ıslatma suyu dökülebilir.

• Kurubaklagillerin haşlama sularının dökülmesi besin değerini azaltır.



## TAZE SEBZE VE MEYVELER

• Taze sebzeler önce ayıklanmalı, yıkanmalı, **sonra doğranmalı** ve yeteri kadar su ile pişirilmelidir.

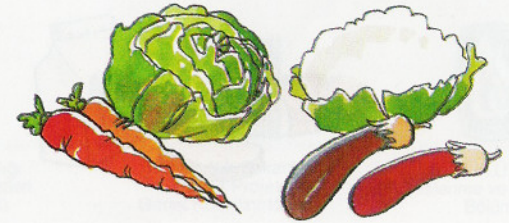
• Sebzeler doğandıktan sonra bekletilirse ve **haşlama, pişirme suları atılırsa**, vitamin ve mineralleri azalır.

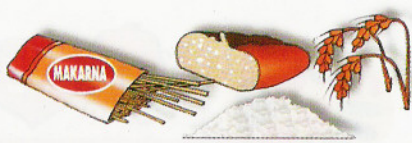
• Salatalar önceden hazırlanıp bekletilirse **vitaminleri azalır**.

• Meyveler kesildikten ya da suyu sıkıldıktan sonra bekletilirse **C vitamini** değeri azalır.

• Konservelerin **suyu dökülürse** vitamin değeri azalır.

• **Kapakları dışa dönük** (bombeleşmiş) konserveler sağlık için son derece tehlikelidir. Zehirlenmelere yol açabilir.





## TAHIL VE TAHIL ÜRÜNLERİ

- Ekmek, çörek, kurabiye yapmak için hamurun **mayalandırılması** besin değerini **arttırır**.
- Dış kepeği biraz ayrılmış fakat özü ve iç kepeği ayrılmamış undan mayalandırılarak yapılan ekmeğin **besleyici değeri**, beyaz undan yapılan ekmekten **daha fazladır**.
- Ekmek ince dilimlenip **kızartılırsa** besin değeri **azalır**.
- Tarhana **güneşte kurutulursa** vitamin değeri azalır.
- Makarna, erişte vb. besinlerin **haşlama sularının dökülmesi** besin değerini **azaltır**.



**ÜRÜN SATIN ALINIRKEN İMAL VE SON KULLANMA TARİHLERİ'NİN KONTROL EDİLMESİ GEREKİR. SON KULLANMA TARİHİ GEÇMİŞ ÜRÜNLER KESİNLİKLE SATIN ALINMAMALIDIR.**

### ÇÜNKÜ; ÜRÜN

- **BOZULMUŞ OLABİLİR,**
- **MİKROORGANİZMA ÜREYEBİLİR,**
- **LEZZETİ VE FİZİKSEL GÖRÜNÜMÜ DEĞİŞEBİLİR,**
- **BESİN DEĞERİ KAYBOLMUŞ OLABİLİR.**

### **ÜRÜN SATIN ALIRKEN ETİKET ÜZERİNDE;**

- **GIDA ADINA,**
- **FİRMA ADI VE ADRESİNE,**
- **ÜRETİLDİĞİ YERE,**
- **MİKTARINA (NET GRAMAJ),**
- **HAZIRLAMA VE KULLANMA TALİMATINA,**
- **DEPOLAMA VE SAKLAMA KOŞULLARINA,**

**DİKKAT EDİLMELİDİR**