

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK VOOR DE TURKSE GEMEENSCHAP

Om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen

TÜRK TOPLUMUNANIN GIDA AKTİF ÜÇGENİ

Sağlıklı beslenmek ve yeterli hareketi yapmak için

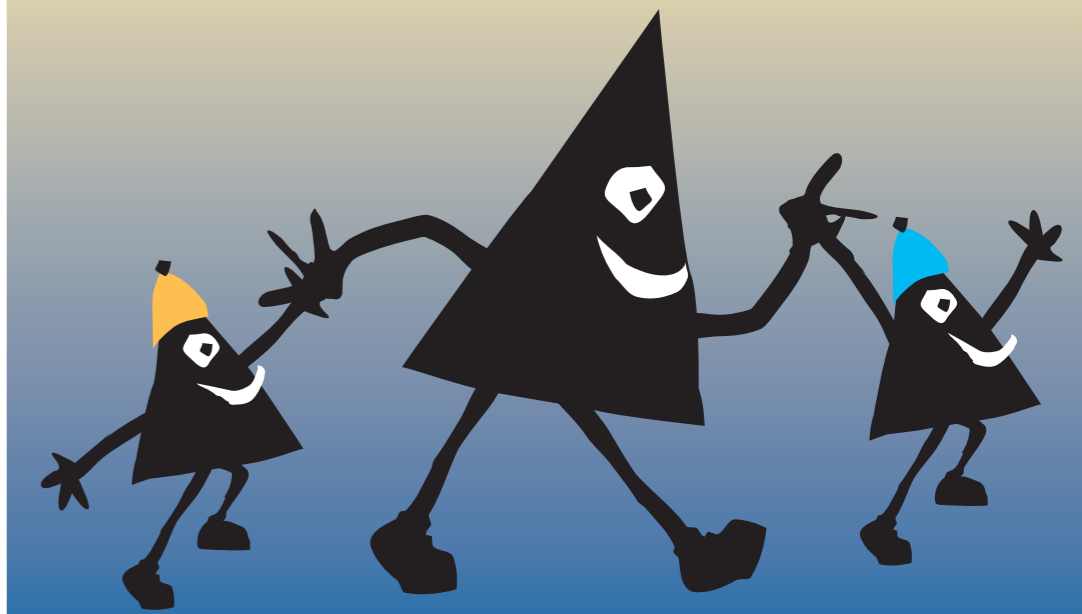


vig© - www.vig.be



DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK VOOR DE TURKSE GEMEENSCHAP

TÜRK TOPLUMUNANIN GIDA AKTİF ÜÇGENİ



★ Voedingstips

- Eet gevarieerd
- Eet veel groenten, fruit, aardappelen en volle graanproducten
- Eet niet teveel vlees, vet, suiker en zout
- Drink veel water en melkproducten
- Eet regelmatig en niet meer dan 5 keer per dag

★ Gezondheidstips

- Neem voldoende maal'tijd'
- Was steeds je handen voor je eet of eten bereidt
- Lees de verpakkingen
- Behoud een gezond gewicht
- Beweeg regelmatig

★ Besinlenme önerileri

- Değişik ürünler yiyin
- Bol miktarda sebze, meyve, patates ve tahıl ürünleri yiyin
- Çok fazla et, yağ, şeker ve tuz yemeyin
- Bol miktarda su ve süt ürünleri için
- Düzenli yemek yiyin ve 5 öğünden fazla yemeyin

★ Sağlık önerileri

- Yemek yemek için zaman ayırın
- Yemek yemeden önce ve yemek hazırlamadan önce ellerinizi yıkayın
- Ambalajları okuyun
- Sağlıklı vücut ağırlığınızı koruyun
- Düzenli şekilde vücudunuzu hareket ettirin

TÜRK TOPLUMUNANIN GIDA AKTİF ÜÇGENİ

Sağlıklı beslenmek ve yeterli hareketi yapmak için

Lichaamsbeweging

Beweging is goed voor het lichaam. Je hoeft niet aan topsport te doen om de voordelen van bewegen te ondervinden. Je voelt je fitter, je kan beter slapen, je hebt minder last van stress en overgewicht. Bewegen vermindert ook de kans op allerlei ziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Je zou best minstens 30 minuten per dag bewegen. Deze 30 minuten mogen opgesplitst worden in bijvoorbeeld 3 x 10 minuten. Kinderen en jongeren onder 18 jaar bewegen best 60 minuten per dag. Wie graag sport, doet dat best 3 maal per week gedurende minimum een half uur. Alle activiteiten waarbij je lichtjes zweet, je hart iets sneller gaat slaan en je iets dieper ademhaalt zijn goed. Denk hierbij bijvoorbeeld aan wandelen (flink doorstappen), traplopen, fietsen, in de tuin werken, tafeltennis, zwemmen, volleybal,...

- Tips:**
- Doe korte afstanden liever te voet.
 - Zoek iemand die samen met jou gaat sporten of wandelen.
 - Kies vooral een activiteit die je graag doet.
 - Stap eens een halte eerder van de bus.

Vücut hareketi

Hareket etmek vücut için çok iyidir. Hareket etmenin avantajlarını hissedebilmeniz için sportmen olmanız gerekmiyor. Kendinizi daha dinç hissedeceksiniz. Daha rahat uyku uyuyacaksınız ve stres ile obeslikten (aşırı şişmanlıktan) rahatsız olmayacaksınız. Hareket etmek kalp ve dolaşım hastalıkları ve diyabet 2 (şeker hastalığı) risklerini de azaltır. En azından her gün 30 dakika hareket etmelisiniz. Bu 30 dakikayı 3 defa 10 dakikaya bölebilirsiniz. Çocuklar ve 18 yaşından küçük gençler en azından günde 60 dakika hareket etmelidirler. Spor yapmayı sevenler ise en azından haftada 3 defa minimum yarım saat hareket etmelidir. Sizi hafif terletecek ve kalp atışlarınızı hafif hızlandıracak ve nefes alışınızı derinleştirecek her aktivite iyidir. Örneğin yürüyüş yapmak, merdiven çıkmak, bisiklet sürmek, bahçede çalışmak, masa tenisi, yüzme, volleybal, ...

- Tavsiyeler:**
- Kısa mesafeleri yaya gidin
 - Sizinle beraber spor yapacak veya yürüyüşe çıkacak bir arkadaş bulun
 - Severek yapacağınız bir aktivite s
 - Otobüsten bir durak önce inin

Water

Vocht is onmisbaar voor ons lichaam. De groep bevat naast water ook bouillon, koffie en thee zonder suiker en andere energiearme dranken zoals light-frisdrank. In normale omstandigheden moet je anderhalve liter drinken, best water. Bij warm weer, zware arbeid en tijdens het sporten drink je meer. Je kan afwisselen met bouillon, thee en koffie. In koffie en thee zit cafeïne. Daarom mag je er maar 4 koppen per dag van drinken. Vb. plat water, bruisend water, thee zonder suiker, koffie zonder suiker.

Su

Sıvı vücudumuzun kaçınılmaz bir unsurudur. Bu grupta suyun yanı sıra et suyu, şekersiz çay ve kahve, ve kalorisi düşük diyet (light) meşrubatlarda bulunmaktadır. Normal şartlar altında her gün en azından bir buçuk litre su içmemiz gereklidir. Bunun yerine et suyu veya çay veya kahve'de içebilirsiniz. Ancak kahve ve çay'da kafein bulunmaktadır. Onun için onlardan günde 4 fincandan fazla içmemelisiniz.

Graanproducten en aardappelen

Uit graanproducten en aardappelen moet je elke dag de helft van je energie halen. Graanproducten zijn brood, ontbijtgranen, beschuit, rijst, deegwaren, bulgur en couscous. Kies zoveel mogelijk voor bruine soorten brood en volkoren deegwaren. Ze bevatten meer vezels, vitamines, mineralen én hebben meer smaak. Kies daarnaast voor bereidingswijzen die niet te veel vet aanbrengen. Aardappelen kunnen bij de warme maaltijd gegeten worden in plaats van brood, rijst, deegwaren, bulgur of couscous. De beste tussendoortjes uit deze groep zijn rijstkoeken of een boterham.

Hoeveel graanproducten en aardappelen je nodig hebt hangt af van hoe actief je bent. Gemiddeld heeft een volwassene 5 tot 12 sneetjes bruin brood (1/2 tot 1 plat brood) en 3 tot 5 gekookte aardappelen (45 tot 75 g ongekookte bulgur, couscous, rijst of deegwaren) nodig. Vb. brood, bruin brood, voltarwe brood, rijst, deegwaren, tarwekorrels

Tahıl ürünleri ve patates

Günlük enerji gereksiminizin yarısını tahıl ve patatesten çıkarmalısınız. Tahıl ürünleri ekmekek, kahvaltılı ürünleri, bisküvi, pirinç, hamur işi, bulgur ve kuskus. Mümkün olduğu kadar koyu ekmekek çeşitlerini ve tam hamur çeşitlerini tercih edin. Onlarda daha yüksek oranda vitamin, mineral ve tat vardır. Ayrıca çok yağ gerektirmeyen hazırlanış şekillerini tercih edin. Ekmekek, pilav, hamur işi, makarna, bulgur veya kuskus yerine patatesi tercih edin. Bu grupta bulunan ve yemek arası yiyebileceğiniz ürünler ise pirinçbisküvi ve ekmekek. Tahıl ürünleri ve patates ihtiyacınız, ne derece aktif olduğunuza bağlıdır. Normal bir şahısa 5-12 dilim koyu ekmekek (1/2 veya 1 yassı ekmekek) ve 3 ile 5 adet haşlanmış patates (45 ile 75 gram arası haşlanmamış bulgur, kuskus, pirinç veya hamur ürünü) gerekmektedir. Örneğin: ekmekek, esmer ekmekek, kepekli ekmekek, pirinç, tahıl taneleri.

Groenten

Groenten eet je nooit genoeg. Eet elke dag minstens 300 gram groenten. Eet zowel bereide groenten als rauwe groenten, gespreid over de dag. Kies best voor verse groenten en diepvriesgroenten zonder room of saus. In groenten uit blik, groenten uit een bokaal en groentesappen zit vrij veel zout. Zet ze daarom niet elke dag op het menu. Groentesoepen horen ook in deze groep thuis. Zorg voor ongeveer 200 gram bereide en 100 gram rauwe groenten per dag. Vb. courgette, paprika, okra, aubergine, sperziebonen, andijvie, kool, ui, komkommer, tomaat

Sebzeler

Hiç bir zaman yeterince sebze yiyemezsiniz. Her gün en azından 300 gram sebze yiyin. Hem haşlanmış hemde haşlanmamış sebze yiyin ve bunları gün içinde dağıtarak yiyin. Tercihen taze sebze veya derin dondurulmuş, sossuz ve kaymaksız sebze kullanın. Kutu ve konserve ve sebze sularında genellikle yüksek oranda tuz bulunmaktadır. Onun için onları her gün kullanmayın. sebze çorbalarında bu gruba dahildir. Hergün 200 gram işlenmiş ve 100 gram çiğ (işlenmemiş) sebze yiyin. Örneğin: kabak, biber, patlıcan, fasulye, lahanaya, soğan, bamya, hiyar, domates,...

Fruit

Fruit kan je altijd eten. Fruit kan bij het ontbijt, als tussendoortje, als broodbeleg en als dessert gegeten worden. Vers fruit is het beste, naast fruit uit de diepvries en gedroogd fruit. Eet elke dag minstens 2 stukken fruit ongeveer zo groot als een appel. Eén stuk fruit of portie is bijvoorbeeld 1 banaan, ½ mango, een dikke snede ananas, ongeveer ½ schijf watermeloen, een paar rauwe vijgen, ... Vb. peer, sinaasappel, granaatappel, meloen, watermeloen, appel, abrikoos, olijven

Meyve

Meyvenin zamanı yoktur, kahvaltıda, yemek arası, ekmeğe katık veya tatlı olarak yiyilebilir. Taze meyve en sağlıklı meyvedir ancak bunun yanı sıra derin dondurulmuş ve kurutulmuş meyvede yenilebilir. Her gün en azından elma büyüklüğünde 2 parça meyve yiyin. Bir parça veya bir porsiyon meyve örnekleri : 1 muz, ½ mango, kalın bir dilim ananas, ½ dilim karpuz, bir kaç tane taze incir, Örnek : armut, portakal, nar, kavun, karpuz, elma, kayısı, zeytin,

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK VOOR DE TURKSE GEMEENSCHAP

Om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten zijn een belangrijke bron van calcium. Calcium is nodig om sterke botten te krijgen en te houden. Je drinkt best elke dag 3 glazen halfvolle melk, magere yoghurt, karnemelk of calciumverrijkte sojaproducten. Je kan melk ook verwerken in milkshake, pudding of pap. Je eet best elke dag 1 à 2 sneetjes kaas. In kaas kan veel vet zitten. Kies daarom liefst de magere soorten. Wie geen kaas lust drinkt best een glaasje melk meer. Je koopt best halfvolle melk.

Vb. onder de 4 jaar volle melk of volle yoghurt; vanaf 4 jaar: halfvolle melk of halfvolle yoghurt, sojamelk, ayran, salep, kaas

Süt ürünleri ve kalsiyum oranı yükseltilmiş soya ürünleri

Süt ürünleri ve kalsiyum oranı yükseltilmiş soya ürünleri çok önemli kalsiyum kaynağıdır. Kemiklerin kuvvetlenmesi ve kuvvetli kalması için kalsiyum çok önemlidir. Her gün üç bardak yarı yağlı süt, sütsüz yoğurt, ayran veya kalsiyum oranı yükseltilmiş soya ürünleri içilmelidir. Sütü ayrıca milkshake, olarak kullanabilirsiniz. Ayrıca her gün 1 veya 2 dilim peynir yemektede yarar var. Peynirlerde yağ oranı çok yüksek olabileceği için yağsız peynirleri tercih edin. Peynir sevmeyenlerse bir brada fazla süt içinler. Sütünüzü yarı yağlı satın alın.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Er bestaan zowel magere als vette soorten vlees. Voorbeelden van mager vlees zijn rundvlees, kippenborst zonder vel, kippenbout zonder vel, kalkoenborst zonder vel, kalkoenbout zonder vel, filet van lam, ... Voorbeelden van vet vlees zijn gehakt, vet lamsvlees zoals kotelet, schapenbout, ... Kies stukken vlees zonder randjes vet of snij er het vet af. Ter vervanging van vlees kunnen onder andere sojaproducten (tempeh, tofu), peulvruchten (zoals gedroogde erwten, linzen, witte en bruine bonen en kikkererwten), noten en zaden gegeten worden. Van noten en zaden eet je best niet meer dan een handje vol per dag, omdat er veel calorieën inzitten. Eet per dag in totaal niet meer dan 100 g uit deze groep.

Vb. rundvlees, schapenvlees, lamsvlees, eend, kip, vis, mosselen, eieren, linzen, kikkererwten, noten

Et, balık, yumurta ve alternatif ürünler

Etin hem yağlısı hem yağsızsı vardır. Yağsız et çeşitleri sığır eti, derisiz tavuk göğüsü, derisiz tavuk budu, derisiz hindi budu, kuzu filetosu..... Yağlı et çeşitleri ise kıyma, kuzu pirzola, koyun budu, Etin tağı kısımlarını kesip atın. Et yerine soya ürünleri (tempeh, tofu,...), bakliyat (kurutulmuş bezelye, mercimek, bezelye ve kahve rengi fasulye ve nohut), fındık, çekirdek yiyebilirsiniz. Fındık türlerinden ve çekirdekten günde bir avuç dolusunu geçmeyecek miktarda yiyin çünkü onlardaki kalori oranı yüksektir. Bu gruptaki ürünlerden günde 100 gramdan fazla yemeyin.

Örnek: sığır eti, koyun eti, kuzu eti, ördek, balık, midye, yumurta, mercimek, nohut, fındık

Smeer- en bereidingsvet

Om gezond te blijven heb je vetten in kleine hoeveelheden nodig, want vetten leveren veel energie. Smeervet is de vetstof die je op je boterham smeert: minarine, margarine of boter. Een mespuntje smeervet per boterham is genoeg. Bereidingsvet is de vetstof waarmee je een maaltijd bereidt: margarine, bak- en braadvet, olie of boter. 1 eetlepel bereidingsvet per persoon per dag is voldoende.

Vb. margarine, olie, boter, minarine

Sürme yağları ve pişirme yağları

Sağlıklı kalabilmek için ufak miktarlarda yağ ihtiyacımız vardır çünkü yağlar çok enerji verir. Sürme yağları ekmeğimize sürdüğünüz yağlardır : minarin, margarin ve tereyağı. Bir dilim ekmeğe bir bıçak ucu yağ sürmek kâfidir. Pişirme yağları ise yemeklerin hazırlanacağı yağlardır: margarin, kızartma yağı, sıvı yağ veya tereyağı. Günde kişi başına bir yemek kaşığı pişirme yağı kâfidir.

Örnek : margarin, sıvı yağ, tereyağ, minarin

Restgroep

In het topje van de driehoek vinden we voedingsmiddelen die veel suiker en/of veel vetten bevatten en die eigenlijk niet nodig zijn in een evenwichtige voeding. Dit topje is een extraatje. Zoetigheden, snoepjes, alcohol, dranken waar veel suiker in zit, vette sauzen, ... zitten in de restgroep. Het spreekt voor zich dat je van deze voedingsmiddelen maar een beetje eet. Zo blijft je voeding gezond. Hou ook rekening met de samenstelling van je menu voor de rest van de dag.

Vb. honing, suiker, gebak, turks fruit, frisdrank, raki, bier, roomijs

Fazlalık grup

Gıda üçgeninin en üst tabakasında ise çok şeker ve/veya yağ içeren besin ürünleri bulunmaktadır ve sağlıklı esinlenmek için bunlara ihtiyacımız yoktur. Bu ist tabaka ekstra bir gruptur. Şekerli ürünler, şekerlemeler, alkol, şekerli meşrubatlar, yağlı soslar... bu gruba dahildir. Bunlardan çok aşırı kullanmamanız gerektiği çok doğaldır. Ayrıca gün boyunca daha neler yiyeceğinizde göz önünde bulundurun.

Örnek : bal, şeker, tatlı, lokum, meşrubat, rakı, bira, dondurma,