T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu

Sağlıklı Yemek ve Fiziksel Aktivite Piramidi

Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et

Hareketsiz yaşam
Televizyon İzlemek, Bilgisayar kullanımı vb.

Seyrek ve az miktarda tüketiniz

Kuvvet-Esneklik-Denge
Haftada 2-3 kez
Büyük kas gruplarına yönelik egzersizler; şınav, mekik, ağırlık kaldırma, germe egzersizleri vb.

Süt, yoğurt, peynir grubu günde 2-3 porsiyon
Et, yumurta, kurubaklagiller günde 2-3 porsiyon

Dayanıklılık
Haftada 3-7 kez
30-60 dakika aerobik egzersizler:
Hızlı yürüyüş,bisiklete binmek,
yüzmek,dans etmek, kayak...

Sebze grubu günde 3-4 porsiyon
Meyve grubu günde 2-3 porsiyon

Günlük aktiviteler
Hergün
İşe yürüyerek gitmek ev ve bahçe işleri,asansör yerine merdiven kullanmak, araba yıkamak vb.

Tahıl grubu ekmek, bulgur, pirinç, makarna günde 3-7 porsiyon

www.beslenme.gov.tr