

EL PORSİYONLARIYLA DENGELİ BESLENME

Bu resimler, kendi porsiyon büyüklüğünüz için elinizi nasıl ölçü olarak kullanabileceğinizi gösteriyor.





8x
Hergün

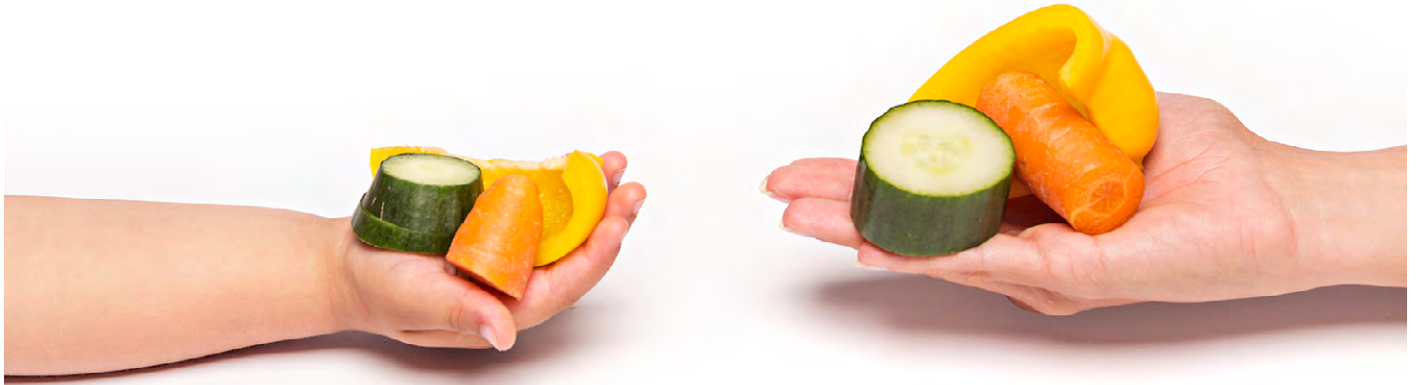


İÇECEKLER

Bir bardak

Tatlandırılmamış içecekler, suyu tercih ediniz

3x
Hergün



SEBZE

1 Porsiyon = bir eli dolduracak kadar

Çeşitli renklerde



Çocuklar
2-6 Y.



Yetişkinler

2x
Hergün



MEYVELER

1 Porsiyon = bir eli dolduracak kadar
Çeşitli renklerde

4x
Hergün

3x
Hergün



TAHIL ÜRÜNLERİ, PATATES & BAKLAGİLLER

1 Porsiyon = bir eli dolduracak kadar veya yumruk kadar
Tam tahıllı ürünleri tercih ediniz



Çocuklar
2-6 Y.



Yetişkinler

3-4x
Hergün

3x
Hergün



SÜT & SÜT ÜRÜNLERİ

1 Porsiyon = 1 Bardak / tas ya da iki parmak büyüklüğünde peynir

1x
Hergün



ET, BALIK, YUMURTA & TOFU

1 Porsiyon = Avuç içi büyüklüğünde ve küçük parmak kalınlığında
Alternatif olarak ek bir süt ürünü



3x
Hergün



SIVI YAĞLAR, YAĞLAR & KURUYEMİŞ

1 Porsiyon = Baş parmağın yarısı kadar
Ek olarak bir avuç dolusu tuzlanmamış kuruyemiş

1x
Hergün



TATLI, TUZLU ÇEREZLER & TATLI İÇECEKLER

Günde en fazla bir kez küçük bir porsiyon ya da bir bardak

Bilgiler aşağıdaki internet sitelerindedir:

www.ag.ch/g sundundzwaeg

www.fit.so.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch

www.sge-ssn.ch

