



Tələsə-tələsə yemə -

daimi olaraq tez-tez qidalanma, tələsə-tələsə yemək həzm sisteminə mənfi təsir göstərir.



Tez-tez edilən qəlyənaltılar -

bu zaman həzm sistemi daimi olaraq qida həzminə yönəldiyi üçün orqanizm istirahət edə bilmir. Qəlyənaltılar alma, taxıldan hazırlanan batonlar, meyvələr, yoqurt, kəsmik, qoz-fındıq ehtiva etməklə sağlam tərkibdə olmalıdır.



Səhər yeməyinin ötürülməsi -

səhər yeməyi qida qəbulunun ən vacib mərhələsidir. Səhər yeməyini qəbul etmədikdə qanda şəkərin miqdarı normadan aşağı düşdüyündən gündəlik aktivlik azalır.



Qida qəbulundan sonra fiziki aktivlik -

orqanizmin öz funksiyalarını yerinə yetirməsinə şərait yaratmaq üçün qida qəbulundan sonra ən azı 15 dəqiqə istirahət etmək lazımdır.

Bu çap materialı Azərbaycan Respublikası Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin tabeliyində fəaliyyət göstərən Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi İnstitutu tərəfindən

UNICEF-in dəstəyi və Təhsil Nazirliyinin iştirakı ilə həyata keçirilən "Məktəblilərin qida bələdçiləri" pilot layihəsi çərçivəsində hazırlanıb.



QIDA MƏHSULLARI İLƏ
BAĞLI ŞİKAYƏTLƏRİNİZİ
BİZƏ BİLDİRİN!



ZƏRƏRLİ QIDA VƏRDIŞLƏRİ



İSTEHLAKI TÖVSIYƏ OLUNMAYAN ZƏRƏRLİ QIDALAR:

- Qazlı-şəkərli içkilər
- Ağ un məmulatları (tort, keks, bulka, ağ çörək və s.)
- Kolbasa-sosis məhsulları
- Fri-kartof/kartof qızartması
- Mayonezli qidalar (salatlar, döner, burger və s.)
- Konservləşdirilmiş şorbalar
- Pizza
- Fəst-fud
- Popkorn
- Çipslər
- Ketçup



Gündəlik qidalanma zamanı çalışmaq lazımdır ki, bişmiş qidalardan əlavə çiy qidalar da mütləq qəbul edilsin. Belə ki, qəbul edilən çiy qidanın (meyvə-tərəvəzlər) miqdarı bişmiş qidadan **2-3 dəfə çox olmalıdır.**



Zülal (yumurta, süd, ət kimi məhsullarda daha çox rast gəlinən maddələr), karbohidrat (çörək, makaron, taxıl əsaslı yeməkləri tərkibində daha çox olur) və yağlar (süddə, günəbaxan, fındıq kimi məhsulların tərkibində daha çox olur) qidada mövcud olan üç əsas qida maddəsidir. Qida maddələri orqanizmin funksiyalarını yerinə yetirmək üçün ehtiyac duyduğu maddələrdir.

Tərkibində zülal olan qidalar:

- Yumurta
- Süd və süd məhsulları
- Quş əti
- Balıq
- Dəniz məhsulları
- Qırmızı ət
- Mərcimək
- Badam

Sağlam yağlarla zəngin qidalar:

- Avokado (meyvə növü)
- Zeytun
- Təmiz zeytun yağı
- Qoz-fındıq
- Günəbaxan
- Qızıl balıq
- Süd

Tərkibində sağlam karbohidrat olan qidalar:

- Meyvə-tərəvəzlər
- Qarabaşaq yarması
- Yulaf
- Quru lobya
- Qəhvəyi düyü
- Noxud
- Qarğıdalı

Qidalanma rejiminə riayət edilməməsi

- Qeyri-müntəzəm qida qəbulu** - qidalanma rejiminə riayət edilməsi orqanizmin düzgün işləməsinə yardım edir;
- Gəzə-gəzə yemək və ya televizor qarşısında yemək** - qidanın normal şəkildə orqanizm tərəfindən mənimsənilməsi və həzm edilməsi üçün qida qəbulu sakit şəraitdə aparılmalıdır.
- Gecə saatlarında qida qəbulu** - gün ərzində sonuncu qida qəbulu yuxudan 2-3 saat öncə olmalıdır. Belə ki, şam yeməyi yüngül və gündəlik kalorinin (1600-2000 kalori) 20%-ni təşkil etməlidir.