

# The Food Pyramid

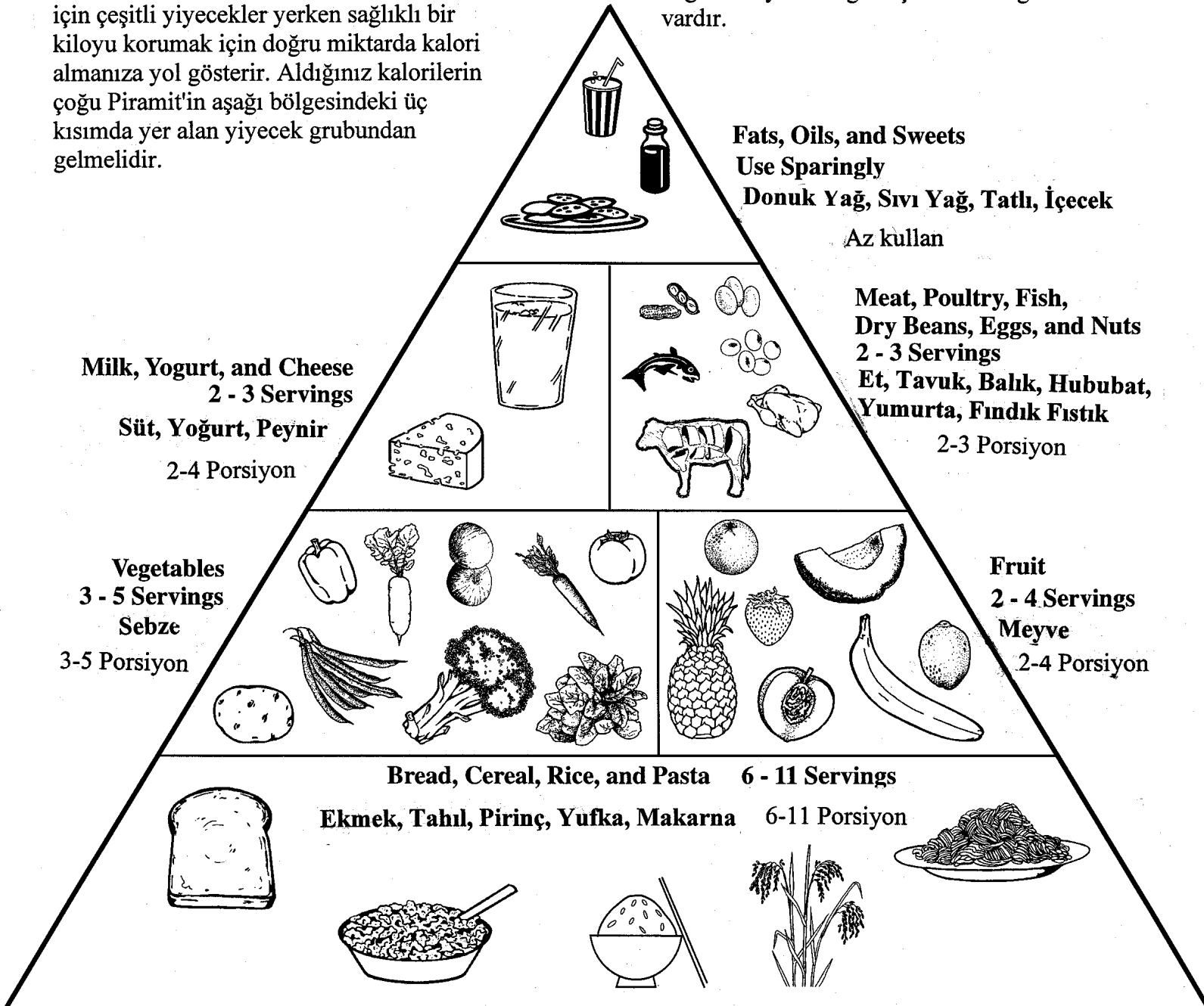
## Besin Piramidi

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

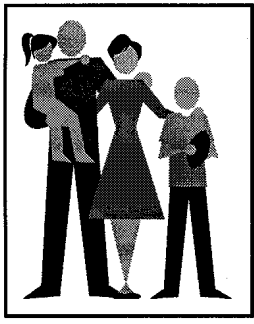
Besin Kılavuzu Piramit size en uygun, sağlıklı günlük besininizi seçmenizi sağlayan bir genel besin kılavuzudur. Piramit, vücudunuza gerekli besinleri almak için çeşitli yiyecekler yerken sağlıklı bir kiloyu korumak için doğru miktarda kalori almanıza yol gösterir. Aldığınız kalorilerin çoğu Piramit'in aşağı bölgesindeki üç kısımda yer alan yiyecek grubundan gelmelidir.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

Bu grupların her biri vücudunuza gerekli besinlerin tamamını değilse de bir bölümünü sağlar. Bir gruptaki besinler diğer bir gruptaki besinlerin yerini dolduramaz. Hiçbir besin grubu diğerinden daha önemli değildir. İyi bir sağlık için tümüne gerek vardır.



Turkish Language Version



# Better Health Begins With You!

## Daha İyi Sağlık Sizinle Başlar!

**1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.**

1. Az yağlı ekmek, tahıl, pirinç ve makarna grubundan her gün 6-11 küçük porsiyon yiyin. Örneğin, kahvaltıda yulaf unu, öğle yemeğinde sandviç, akşam yemeğinde sade pilav yiyebilirsiniz.

**2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.**

2. Her gün sebze ve meyve grubundan 5 porsiyon yiyin. Örneğin, kahvaltıda portakal suyu içebilir, öğle yemeğinde salata yiyebilir, akşam yemeğinde de taze fasulye, kaynamış patates ve üzüm yiyebilirsiniz.

**3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.**

3. Her gün 8 bardak taze sade su için.

**4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.**

4. Tavuk ve balık gibi yağsız ve az yağlı etler yiyin.

**5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.**

5. Yağı alınmış süt ve dondurulmuş yoğurt (dondurma yerine) gibi az yağlı ya da yağı alınmış süt ürünlerini seçin.

**6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.**

6. Tatlıları ve alkolik içecekleri sınırlayın.

**7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.**

7. Her gün bir beden etkinliğine katılın. Yürüyüş yapın, dans edin veya oynayın.

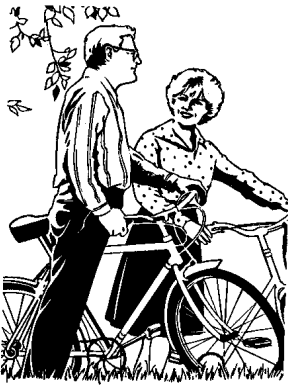
**8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.**

8. Yemeklerinizde domuz yağı veya herhangi bir hayvan yağı yerine ayçiçeği yağı veya herhangi bir sebze yağı kullanın. Sebze yağı kolesterol içermediğinden sağlığınız için daha iyidir.

Turkish Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





# Better Nutrition for Mature Adults

## Yaşlılar için Daha İyi Beslenme

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

1. Her gün 6-8 bardak su için.

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

2. Kalsiyumu bol yiyecekler yiyin; örneğin, süt, peynir, yoğurt, kılçıklı balık ve kara lahana gibi koyu yeşil sebzeler. Kalsiyum kemiklerin güçlü olması için önemlidir.

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

3. Havuç portakal gibi taze meyve ve sebze yiyerek bol miktarda A Vitamini ve C Vitamini alın. A Vitamini gözlere ve cilde yararlıdır. C Vitamini diş etlerini iltihaba karşı koruyarak sağlıklı kalmalarını sağlar.

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

4. Vücudun enerji kullanımına yardım eden demir açısından zengin yiyecekler yiyin. Demir kırmızı ette, tavukta, balıkta ve hububatta bol miktarda bulunur.

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

5. Çinko eksikliğine karşı korunmak için besin programınızda et, deniz hayvanları ve tavuğa yer verin. Çinko yaraların çabuk iyileşmesine yardım eder.

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

6. Düzenli beden etkinlikleri yapın. Açık havada yapılan etkinlikler en iyisidir; çünkü, vücudunuz güneş aracılığıyla D Vitamini yapabilir.

Turkish Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service.

For more information, call (404) 651-2542.





# Better Health for Mother and Baby

## Anne ve Bebek İçin Daha İyi Sağlık

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

1. Alkollü içkiler ile kahve ve meşrubat gibi kafein içeren içecekler kullanmayın.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

2. Her gün kalsiyum içeren yiyecekler yiyin. Bu yiyecekler arasında süt, peynir, yoğurt, kılçıklı balıklar ve bazı koyu yeşil renkli sebzeler sayılabilir.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

3. Protein gereksinimini karşılamak için her gün et, balık, yumurta veya hububattan 2-3 porsiyon yiyin.

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

4. Vitamin ve mineral gereksinimini karşılamak için sebze ve meyve grubundan en az 5 porsiyon yiyin. Örneğin sabah kahvaltınıza bir muz ekleyin, ikindi bir elma yiyin. Ayrıca öğle yemeğinizde havuç veya kereviz ve akşam yemeğinizde de kara lahana ve salata yiyin.

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

5. Sağlık ve enerji için gerekli kepekli tahıllardan 6 – 11 küçük porsiyon yiyin. Bunlar arasında kepekli buğday ekmeği ve esmer pirinç sayılabilir.

6. See your doctor early in your pregnancy.

6. Hamileliğinizin başlarında doktora gidin.

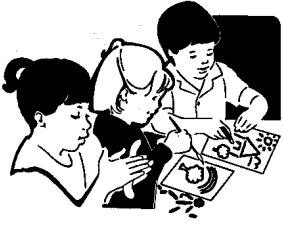
7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

7. Hamileliğiniz sırasında doğru miktarda kilo aldığınızdan emin olun. Bu bir çok kadın için 11 ile 16 kilo arası olacaktır. Doktorunuza danışın.

Turkish Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





# Good Food for Kids

## Çocuklar İçin İyi Yiyecekler

1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

1. Kalsiyum kemik gelişmesi ve büyüme için gereklidir. Kalsiyum süt, yoğurt, kılçıklı balık ve kara lahana gibi koyu yeşil sebzelerde bulunur.

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

2. Demir vücudun enerji üretimine yardım eder. Demir kırmızı ette, tavukta, balıkta ve hububatta bulunur.

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

3. Havuç, ıspanak ve diğer sebzeler ve meyveler, A Vitamini ve C Vitamini açısından zengindir. A Vitamini iyi görme ve sağlıklı cilt için önemlidir. C Vitamini diş etlerini iltihaba karşı koruyarak sağlıklı kalmalarını sağlar.

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

4. Enerji önemlidir ve ekmek, pirinç, tahıl ve makarnadan sağlanır.

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

5. Mideyi bastırmak için meyve, sebze, süt ürünleri, fındık fıstık gibi sağlıklı yiyecekler seçin. Bu yiyecekler daha besleyici olup ayrıca çocukların dişleri için meşrubat, çıtırdak ve tatlılardan daha iyidir.

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

6. Günlük beden etkinliği çocukların bedenlerinin güçlü ve sağlıklı gelişmesi için önemlidir.

Turkish Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.

