

## Sürdürülebilir beslenmeye yönelik öneriler

### Besin gruplarına yönelik öneriler

#### Besin Gruplarına Yönelik Sürdürülebilir Beslenme Önerileri



Kırmızı et ve tüketim miktarınızı takipleyin. Bu rehberde önerilen miktarlarda tüketime özen gösterin. İşlenmiş ürünleri tüketmeyin. Yeterli ve dengeli beslenme ilkelerini göz önünde bulundurarak bitkisel kaynaklı protein içeren öğünlere de beslenmenizde yer vermeye çalışın. Hayvan refahını göz önünde bulunduran markaları destekleyin.



Tam buğday, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, meyve ve sebze gibi bitkisel gıdaların tüketimini artırın. İlimli miktarda yumurta, süt ve ürünleri, kümes hayvanları, balık ve diğerlerine kıyasla daha sınırlı miktarda kırmızı et tüketin. Beslenmenizde de etik davranın.



Süt ürünlerini bu rehberde önerilen miktarlarda tüketin ve daha düşük yağlı olanları tercih edin. Bitkisel süt ikameleri (zenginleştirilmiş) beslenmenizde yer alabilir. Ancak bu süt ikamelerini tüketirken (miktar, çeşitlilik, olası fayda ve riskleri açısından) bir diyetisyene danışmanız önerilir.



Yerel ve mevsiminde olan meyve ve sebzeleri tüketin. Meyve ve sebzeleri; doğru saklama koşullarında saklayarak ve ihtiyacınız kadar alarak israf olmalarını önleyin. Mümkünse sürdürülebilir tarım uygulamaları kullanılarak yetiştirilmiş olanları tercih etmeye çalışın.



Sürdürülebilir balıkçılık ile avlanmış (sezonunda avlanmış) balıkları tüketmeyi tercih edin.



Palm yağı üretiminin biyoçeşitlilik açısından zararlı etkileri olabilir. Bu nedenle palm yağı yerine zeytinyağı başta olmak üzere diğer bitkisel sıvı yağları dengeli bir şekilde tüketmeyi tercih edin veya palm yağı içeren ürünleri ekosistemin korunması açısından tüketmemeye çalışın.



Çevresel Etkilerine Göre Besin Piramit Modeli\*\*\*

\*\*\* Besinlerin çevresel etkileri; üretim tekniğine, üretim bölgesine ve diğer birçok faktöre bağlı olarak değişebilmektedir.

## Sürdürülebilir alışveriş önerileri

