

Son Tüketim Tarihi
ile
Tavsiye Edilen Son Tüketim
Tarihi
Arasındaki Farklar

TAVSİYE EDİLEN
TÜKETİM TARİHİ
(TETT)

Mikrobiyolojik olarak
çabuk bozulmayan
gıdalarda kullanılır.
Çoğunlukla oda
sıcaklığında saklanır.

Örneğin; Bisküvi,
kraker, şekerleme,
gofret

Ambalaj sağlamısa ve
gıda doğru şekilde
saklanmışsa, TETT'de
belirtilen tarih geçmiş
bile olsa bu gıdayı
tüketmeniz de bir
sakınca yoktur.

SON TÜKETİM
TARİHİ
(STT)

Mikrobiyolojik açıdan
kolay bozulabilen ve
kısa bir süre sonra insan
sağlığı için tehlike
oluşturabilecek
gıdalarda "son tüketim
tarihi" belirtilir.

Pastörize süt, peynir,
tavuk eti, sucuk,
salam gibi hayvansal
gıdalar ile yaş pasta
gibi hayvansal
ürünleri içeren gıdalar
buzdolabında
saklanır.

Son tüketim tarihi
geçmiş olan gıdalar
güvenilir olmayan gıdadır
ve tüketilmemelidir.

GIDA ETİKETLERİNDE NELERE DİKKAT EDEBİLİRİZ?

TRANS YAĞ

TRANS YAĞ
YOKTUR! ✓

Trans yağlar kalp ve damar hastalıkları riskini artırabilir.

ASPARTAM

Aspartam, düşük kalorili bir tatlandırıcıdır ancak fenilketonüri (PKU) hastaları için zararlıdır.

ALERJENLER

Alerjik reaksiyonlara yol açabilir.

Süt, gluten, soya, yer fıstığı, kabuklular vb.

PALM YAĞI

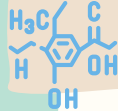
Yüksek doymuş yağ içerir, fazla tüketimi sağlık sorunlarına yol açabilir.

GLUKOZ ŞURUBU

Yüksek miktarda basit şeker içerir, obezite ve insülin direnci riskini artırabilir.

E Kodları (Katkı Maddeleri)

Her E kodu zararlı değildir; ancak bazıları sağlık açısından sakıncalı olabilir.



Bilecik İl Milli Eğitim
Müdürlüğü
İSGB Birimi

GIDA VE BESLENME OKURYAZARLIĞI

Per Serving

Sodium 35 10%	Salt 12 2%	Sugar 0.2g 12%	Fiber 1g 4%
---------------------	------------------	----------------------	-------------------

* Of your guideline daily amount



Diyetisyen
Kader Nur ŞANLI



Gıda ve beslenme okuryazarlığı;



Bireylerin gıda, beslenme, besin seçimi, besin tüketimi, sağlıklı beslenme, gıda güvenliği ve güvenliği gibi konularda doğru bilgi, tutum ve beceri sahibi olmalarını, bu konularda doğru kararlar almalarını ve uygun davranışlar göstermelerini amaçlar.

Gıda Okuryazarlığı Neleri Kapsar?

- Sağlıklı ve Dengeli Beslenmeyi Özümseme
- Etiket Okuma
- Gıda İsrafı
- Beslenme Eğitimleri
- Gıda Güvenliği ve Hazırlık Aşamaları



GIDALARDA AMBALAJ

- Ambalaj sağlam olmalı, yırtık ya da delik olmamalıdır.
- Şişmiş konserve veya paketler bozulma belirtisidir.
- Ambalajda sızıntı veya nem varsa ürün alınmamalıdır.
- Ezik veya deforme ambalajlar risklidir.
- Kapak mühürlü ve sıkı olmalıdır. Konserve kutularında pas ya da çürüme olmamalıdır.
- Vakumlu paketlerde hava almışsa ürün bozulmuş olabilir.
- Etiket eksiksiz, okunaklı ve yıpranmamış olmalıdır.



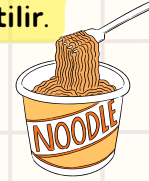
Monosodyum Glutamat (MSG)

MSG, tat artırıcı bir katkı maddesidir. Halk arasında Çin Tuzu olarak bilinir. Bazı kişilerde baş ağrısı, mide rahatsızlığı ve alerjik reaksiyonlara neden olabilir.

İçerik listesinde "Monosodyum glutamat," "MSG," veya "E621" koduyla belirtilir.

MSG İçeren Yaygın Gıdalar

- Şarküteri ürünleri (salam, sucuk, sosis)
- İşlenmiş etler (hazır köfte, nugget, marine edilmiş tavuk)
- Hazır soslar
- Hazır çorba karışımları, bulyonlar
- Hazır yemekler (Makarna, noodle ve donmuş yemekler)
- Cips ve krakerler (özellikle peynirli, baharatlı çeşitler)
- Çeşniler ve tatlandırıcılar (tavuk, et baharatları)
- Hazır karışım baharat tozları
- Hazır çiğ köfteler



MSG'nin aşırı tüketimi, uzun vadede obezite, insülin direnci vb. bazı sağlık sorunlarına katkıda bulunabilir. Tüketimi azaltılmalıdır.

Mutfağımızdan mutlaka çıkarmamız gereken besinler

Margarin

Bulyonlar , Hazır Çorbalar



Asitli içecekler hazır meyve suları



Gıda israfı

Türkiye'de her yıl yaklaşık 18,1 milyon ton gıda israf edilmektedir.

Evlerde kişi başına yılda ortalama 93 kg gıda çöpe atılmaktadır

Günlük olarak yaklaşık 4,9 milyon ekmek israf edilmektedir.

Üretilen meyve ve sebzelerin yaklaşık %50'si kayba uğramaktadır.



- Alışveriş öncesi ihtiyaç listesi hazırlayın. İhtiyacınız kadar satın alın
- Yiyecekleri uygun koşullarda saklayın
- Artan yemekleri farklı tariflerle yeniden kullanın
 - Fazla gıdalarınızı ihtiyaç sahipleriyle paylaşın
- Sebze kabukları gibi organik atıkları kompost yaparak değerlendirin

