



Beslenme

Beslenme insan hayatının önemli bir parçasıdır. Dengeli beslenme sağlıklı ve iyi hissedebilmemiz için enerji ve besleyici maddeler temin eder.

Besleyici maddeler nelerdir ve hangi besleyici maddeler vardır?

Sağlıklı bir şekilde düşünebilmemiz, nefes alabilmemiz ve hareket edebilmemiz için besleyici maddelere ihtiyacımız vardır. Karbonhidrat, yağ, protein, posa ve vitamin gibi besleyici maddeleri yiyeceklerimiz içerir. Bu besleyici maddeler vücudumuz için hayati fonksiyon taşımaktadır.

Sağlıklı beslenme nasıl olur?

Sağlıklı beslenme bol sebze ve meyveden oluşur. Sebze ve meyve vücudumuza posa ve vitamin temin eder ve bu şekilde metabolizma hızlanıp doyma gerçekleşir. Kepekli ürünler karbonhidratlar için en iyi seçimdir ve vücuda çabuk bir şekilde enerji sağlar. Proteinler kas gelişiminde yardımcı olur ve fasulye, nohut ve mercimek gibi bakliyalarda barınırlar. Tavsiye: yeterli düzeyde su içiniz (yaklaşık 2-3 litre arası), şekeri azaltın ve mümkünse kendiniz pişiriniz çünkü evde pişirilen yemek işlenmiş mamullerden daha sağlıklıdır.

Son tüketim tarihi?

Üretici tarafından garanti edilen tarihe son tüketim tarihi denir. O tarihe kadar söz konusu gıda sorunsuz bir şekilde tüketilebilir. Bir çok gıda doğru saklamada son tüketim tarihin sonrasında da tüketilebilir.



Alimentația

Alimentația noastră este o parte importantă a vieții. O alimentație echilibrată oferă energie și nutrienți, astfel încât să ne simțim sănătoși și bine.

Ce sunt nutrienții și ce nutrienți există?

Avem nevoie de nutrienți pentru a ne putea mișca, gândi și respira. Alimentele conțin următorii nutrienți: carbohidrați, grăsimi, proteine, fibre și vitamine. Acești nutrienți au funcții vitale pentru corpul nostru.

Cum arată o alimentație sănătoasă?

O alimentație sănătoasă constă din legume și fructe consumate în mod regulat. Legumele și fructele oferă organismului tău fibre și vitamine care stimulează metabolismul și asigură sațietatea. Cerealele integrale sunt cea mai bună alegere de carbohidrați și oferă organismului o energie rapidă. Proteinele te ajută să dezvolti mușchi, și se găsesc în leguminoase precum fasolea, linteia inclusiv năutul. Sfaturi: Beți suficientă apă, reduceți zahărul din mese și dacă este posibil: gătiți-vă singuri, pentru că mâncarea preparată acasă este mai sănătoasă decât alimentele procesate.

Ce este data de valabilitate?

Data de valabilitate indică data garantată de producător până la care un aliment poate fi consumat în siguranță. Cu toate acestea, unele alimente pot fi consumate și după data de expirare, dacă sânt depozitate corect.



Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung liefert Energie und Nährstoffe, sodass wir uns gesund und wohl fühlen.

Was sind Nährstoffe und welche Nährstoffe gibt es?

Nährstoffe brauchen wir, um denken, atmen und uns bewegen zu können. Lebensmittel enthalten Nährstoffe wie: Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Ballaststoffe und Vitamine. Diese Nährstoffe haben lebenswichtige Funktionen für unseren Körper.

Wie sieht eine gesunde Ernährung aus?

Eine gesunde Ernährung besteht aus ausreichend Obst und Gemüse. Sie liefern deinem Körper Ballaststoffe und Vitamine, die den Stoffwechsel anregen und für Sättigung sorgen. Vollkornprodukte sind die beste Wahl für Kohlenhydrate und stellen deinem Körper schnelle Energie bereit. Eiweiße helfen dir Muskeln aufzubauen. Sie sind in Hülsenfrüchten wie Bohnen, Kichererbsen und Linsen enthalten. Tipps: Trinke ausreichend Wasser (ca. 2-3 Liter), reduziere Zucker in deinen Mahlzeiten und wenn möglich: koche selbst. Denn selbst gekochtes Essen ist gesünder als verarbeitete Lebensmittel.

Was ist das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)?

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt das vom Hersteller garantierte Datum an, bis ein Lebensmittel unbedenklich gegessen werden kann. Viele Lebensmittel sind aber auch über das MHD hinaus bei richtiger Lagerung genießbar.

Ein Projekt des TBB



Das Projekt wird gefördert durch:

Senatsverwaltung
für Justiz und Verbraucherschutz

BERLIN





تغذیه

یک رژیم غذایی متعادل انرژی و مواد مغذی را فراهم میکند و در سلامتی مان تاثیر میگذارد.

مواد مغذی چیست و چه مواد مغذی وجود دارد؟

ما به مواد مغذی نیاز داریم تا بتوانیم فکر کنیم، نفس بکشیم و حرکت کنیم. غذاها حاوی مواد مغذی مانند: کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها، فیبر و ویتامین ها هستند. این مواد مغذی عملکردهای حیاتی برای بدن ما دارند.

یک رژیم غذایی سالم چگونه به نظر می رسد؟

یک رژیم غذایی سالم شامل مقدار کافی میوه و سبزیجات است. آنها فیبر و ویتامین هایی را برای بدن شما فراهم می کنند که متابولیسم را تحریک کرده و سیری را تضمین می کند.

غلات کامل بهترین انتخاب برای کربوهیدرات ها هستند و انرژی سریع بدن شما را تامین می کنند.

پروتئین ها به شما در ساخت عضلات کمک می کنند. آنها در حبوباتی مانند لوبیا، نخود و عدس یافت می شوند.

نکته مهم: به اندازه کافی آب بنوشید (تقریباً 2-3 لیتر در روز)، قند را در وعده های غذایی خود کاهش دهید و در صورت امکان خودتان غذا بپزید. غذاهاى خانگی سالم تر از غذاهاى فرآورى شده هستند.

بهترین تاریخ مصرف چیست؟

بهترین تاریخ مصرف نشان دهنده تاریخ تضمین شده توسط سازنده تا زمانی است که یک غذا با خیال راحت خورده شود.

با این حال، بسیاری از غذاها در صورتی که به درستی نگهداری شوند، همچنان قابل خوردن هستند.



Харчування

Збалансоване харчування забезпечує енергією та поживними речовинами, щоб ми добре почувалися і були здоровими.

Що таке поживні речовини і які поживні речовини існують?

Нам потрібні поживні речовини, щоб мати можливість думати, дихати і рухатися. Продукти харчування містять поживні речовини, такі як: вуглеводи, жири, білки, клітковина і вітаміни. Ці поживні речовини мають життєво важливі функції для нашого організму.

Як виглядає здорове харчування?

Здорова дієта складається з достатньої кількості фруктів і овочів. Вони забезпечують ваше тіло клітковиною і вітамінами, які стимулюють обмін речовин і тримають вас ситими. Цільні зерна є найкращим вибором для постачання вуглеводів і забезпечують ваше тіло швидкою енергією. Білки допомагають нарощувати м'язову масу. Вони містяться в бобових культурах, таких як квасоля, нут і сочевиця. Порада: пийте достатню кількість води (близько 2-3 літрів), зменшіть кількість цукру в їжі та коли можливо готуйте самі, адже власноруч приготовлена їжа корисніша за оброблену.

Що це - дата терміну придатності?

Дата найкращого терміну придатності вказує на дату, гарантовану виробником до продуктів харчування, коли їх можна безпечно їсти. Однак багато продуктів також їстівні після найкращого терміну, якщо їх правильно зберігати.



تغذیه

يوفر النظام الغذائي المتوازن الطاقة والمواد المغذية حتى نشعر بالصحة والعافية.

ما هي العناصر الغذائية وما هي العناصر الغذائية الموجودة؟

نحن بحاجة إلى العناصر الغذائية لتكون قادرين على التفكير والتنفس والتحرك. تحتوي الأطعمة على عناصر غذائية مثل: الكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات، والألياف، والفيتامينات. هذه العناصر الغذائية لها وظائف حيوية لجسمنا.

كيف يبدو او ماهو النظام الغذائي الصحي؟

النظام الغذائي الصحي يتكون من كمية كافية من الفواكه والخضروات. أنها توفر لجسمك الألياف والفيتامينات التي تحفز عملية التمثيل الغذائي وتضمن الشبع. الحبوب الكاملة هي الخيار الأفضل للكربوهيدرات وتزود الجسم بالطاقة السريعة. تساعدك البروتينات على بناء العضلات. وهي موجودة في البقوليات مثل الفول والحمص والعدس. نصائح: اشرب كمية كافية من الماء (حوالي 2-3 لتر)، وقلل من نسبة السكر في وجباتك، وقم بطهي الطعام بنفسك إن أمكن، فالطعام المطبوخ في المنزل أكثر صحة من الطعام المصنع الشركات.

ماذا يعني مصطلح من الأفضل الاستهلاك قبل تاريخ الانتهاء؟

يشير مصطلح من الأفضل الاستهلاك قبل تاريخ الانتهاء على أنه من الأفضل استهلاك المنتج قبل ذلك التاريخ الذي تضمنه الشركة المصنعة حتى يمكن تناول الطعام بأمان. ومع ذلك، لا تزال العديد من الأطعمة صالحة للأكل بعد فترة صلاحيتها إذا تم تخزينها بشكل صحيح.