(Logonuz Burada)

Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)
ÇOCUK KONSTÜPASYON İÇİN BESLENME LİSTESİ

BESİN GRUBU	ÖNERİLEN YİYECEKLER	SAKINCALI YİYECEKLER
Et ve Et Yerine Geçen Besinler	Her Çeşit	-
Süt ve Süt Yerine Geçen Besinler	Keçi Sütü, Kefir, Peynir Grubu	İnek sütü, Yoğurt, Ayran
Ekmek ve Tahıllar	Tam Tahıllı Buğday Ekmeği, Kepek, Kepekli Ekmek Kurubaklagiller (Nohut, Kurufasulye, Mercimek, Barbunya, Börülce) Keten Tohumu	Beyaz Ekmek, Pirinç
Sebze	Lahana, Bezelye, Brüksel Lahanası, Brokoli, Ispanak, Bamya, Pırasa, Marul	Patates, Havuç
Meyve	İncir, Kuru İncir, Kayısı, Kuru Kayısı Erik, Kuru Erik, Armut, Portakal, Mandalina, Kavun	Şeftali, Muz, Ayva, Nar,
Yağlar	Zeytiyağı, Kuruyemişler	-
İçecekler	Bol Su	Koyu Çay, Kahve, Kolalı İçecekler, Elma Suyu, Şeftali Suyu, Alkol

ÖNERİLER

√ Her gün düzenli olarak 3-4 porsiyon sebze tüketiniz.
√ Her gün mutlaka 3-4 porsiyon meyve tüketin, kabuğuyla tüketilebilecek meyveleri kabuğuyla tüketmeye özen gösteriniz.
√ Salatalarda mutlaka sıvı yağ (zeytinyağı) kullanınız.
√ Haftada iki porsiyon kurubaklagillerden (kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya) tüketiniz. √ Ekmeğin kepekli olmasına dikkat ediniz.
√ Her gün düzenli olarak 8-10 (en az 2 litre) bardak su içiniz.
√ Yemeklerinizin yanında mutlaka erik veya kayısı hoşafı tüketiniz.
√ Her gün en az yarım saat yürüyüş veya egzersiz yapınız.
√ Düzenli tuvalete gitme alışkanlığı edininiz, tuvalette en az 10-15 dakika bekleyiniz. √ Pirinç pilavı ve makarna yerine bulgur pilavı tüketiniz.
√ Çorba olarak mercimek, ezogelin ve sebze çorbalarını tüketmeye özen gösteriniz.