



### ÖNERİLER

- Yiyeceklerinizi yavaş yiyiniz, iyi çiğneyiniz.
- Yiyecek ve içeceklerinizin çok sıcak, soğuk olmamasına dikkat ediniz.
- Az ve sık yiyiniz (günde 6 öğün).
- Sigara kullanmayınız, Sakız, ciklet çiğnemeyiniz.
- Yemekleri pişirirken, yağ yakmamaya özen gösteriniz.
- Fazla baharatlı ve tuzlu besinler tüketmeyiniz.
- Tütsülenmiş, salamura edilmiş, konserve besinlerden uzak durunuz.
- Hazır gıdalardan ve içeriğini bilmediğiniz besinleri tüketmeyiniz

**U.Ü. Sağlık Kuruluşları Beslenme ve Diyet Birimi**

**Tel : 0 224 2950183-2950184-29-50522-2951167**