

HAMİLELİK SIRASINDA GIDA GÜVENLİĞİ



Food
Authority



Sağlıklı beslenme

Hem siz hem de her gün büyüyen bebeğiniz ek besinlere ihtiyaç duyarsınız ve bu besinleri almanın en iyi yöntemi hamileliğiniz sırasında mümkün olan en erken zamandan başlayarak çeşitli sağlıklı yiyecekler yemek ve mümkün olduğunca sağlıklı yaşamaktır.



Bu yiyecekler şunları içerir:

- Ekmek, tahıl gevreği, pirinç, makarna, erişte ve diğer taneli tahıllar; özellikle tam tahıllı ve/veya yüksek lifli olanlar
- Sebzeler ve baklagiller
- Meyve
- Kırmızı et, balık, kümes hayvanları, pişmiş yumurta, sert kabuklu kuru yemiş, çekirdek ve tofu
- Süt, yoğurt, sert peynir ve kalsiyum takviyeli süt ürünü alternatifleri; çoğunlukla az yağlı

Federal Sağlık Bakanlığı ve Ulusal Sağlık ve Tıbbi Araştırma Konseyi'nin (Commonwealth Department of Health and the National Health and Medical Research Council (NHMRC)) yayınladığı *Avustralya Beslenme Kılavuzu* (*Australian Dietary Guideline*) hamile kadınlar için aşağıdaki yiyecek gruplarının tüketilmesini tavsiye ediyor:

YİYECEK GRUBU	HER GÜN TÜKETMEYE ÇALIŞIN	1 PORSİYON İÇİN ÖRNEKLER =
TANELİ TAHILLAR (ekmek, tahıl gevreği, pirinç, makarna, erişte dahil)	8½ porsiyon* (özellikle tam tahıllı ve/veya yüksek lifli)	1 dilim ekmek ½ orta büyüklükte sandviç ekmeği veya pide ⅓ bardak kahvaltılık buğday gevreği ½ bardak pişmiş pirinç, makarna, erişte, kuskus veya kinoa
SEBZE VE BAKLAGİLLER	5 porsiyon	½ bardak pişmiş yeşil veya turuncu renkli sebze 1 bardak yeşil yapraklı veya çiğ tüketilen salata malzemeleri ½ bardak pişmiş, kurutulmuş veya konserve fasulye, bezelye veya mercimek ½ orta büyüklükte nişastalı sebze (patates, tatlı patates veya kulkas kökü (taro))
MEYVE	2 porsiyon	1 orta büyüklükte elma veya muz 2 küçük meyve (kayısı, kivi veya erik) 1 bardak küp küp doğranmış veya konserve meyve (şeker eklenmemiş)
PROTEİN (kırmızı et, balık, kümes hayvanları, pişmiş yumurta, sert kabuklu kuru yemiş, çekirdek ve tofu)	3½ porsiyon	Pişmemiş ağırlığı 90-100 g olan pişmiş kırmızı et (sığır eti, kuzu eti, domuz eti) Pişmemiş ağırlığı 100 g olan pişmiş yağsız kümes hayvanı eti (tavuk veya hindi) Pişmemiş ağırlığı 115 g olan pişmiş balık fileto veya bir küçük konserve balık 30 g sert kabuklu kuru yemiş, çekirdek veya fıstık ezmesi 2 büyük yumurta 170 g tofu
KALSİYUM (süt, yoğurt, sert peynir ve süt ürünü alternatifleri)	2½ porsiyon** (çoğunlukla az yağlı)	250 ml süt (1 bardak) 100 ml'sine en az 100 mg kalsiyum eklenmiş 250 ml soya, pirinç veya diğer tahıl bazlı içecekler 40 g (2 dilim) sert peynir 200 g yoğurt

*18 yaş ve altındaki kadınlar için günde 8 porsiyon

**18 yaş ve altındaki kadınlar için günde 3½ porsiyon

Hamilelik sırasında alınan kilo miktarı, kadınlarda farklılık gösterir. Kilonuza dikkat etmeniz önemlidir ama hamilelik sırasında diyet yapmayın veya öğün atlamayın. Her gün büyüyen bebeğiniz için dengeli ve sağlıklı şekilde beslenmeniz gerekir. Kilonuz konusunda endişe duyuyorsanız doktorunuzla veya ruhsatlı bir diyetisyenle görüşün.

Vitaminler, besin maddeleri ve mineraller

Vücutunuzun, hamilelik sırasında bebeğinizin gelişmesine yardımcı olacak ek vitaminlere, minerallere ve besin maddelerine ihtiyacı olur. Bu vitaminlerin çoğunu almanın en iyi yolu, bunları beslenmenize dahil etmektir.

Besin takviyesi almadan önce doktorunuzla veya ruhsatlı bir diyetisyenle görüşmeniz önemlidir. Bazı besin takviyeleri (ör. çok fazla A vitamini) bebeğiniz için riskli olabilir.



Folat

Folat, bir tür B vitaminidir ve yiyeceklere veya besin takviyelerine folik asit olarak eklenir. Folat, spina bifida gibi doğum anormalliklerini önlemeye yardımcı olduğu için hamileliğin erken döneminde bebeğinizin gelişimi açısından önemlidir.

Yeterli folat aldığınızdan emin olmanın en iyi yolu, hamile kalmadan bir ay öncesinden başlayarak ve hamileliğin ilk üç ayında her gün en az 400 mikrogram'lık (μg) folik asit takviyesi almaktır. Ailenizde nöral tüp defekti geçmişi varsa daha fazla folat almanız gerekebileceğinden doktorunuza danışmalısınız.

Folik asit eklenmiş veya folat içeriği doğal olarak zengin olan yiyecekleri tüketmek de önemlidir. Ekmek, bazı kahvaltılık gevrekler ve meyve suları, folik asit takviyesi yapılmış yiyecekler (takviyeli) arasındadır. Folat miktarını görmek için ambalaj üzerindeki besin bilgileri listesine bakın.

Folat içeriği doğal olarak zengin olan yiyecekler arasında ıspanak ve yeşil salata gibi yeşil yapraklı sebzeler, brokoli, nohut, sert kabuklu kuru yemiş, portakal suyu, bazı meyveler, kuru fasulye ve bezelye bulunur.



Demir

Hamilelikte demir ihtiyacınız artar. Bebeğiniz, doğumdan sonraki beş veya altı ay kendisine yeterli olacak miktarda demiri sizden aldığı için hamileyken daha fazla demir almanız çok önemlidir. Hamilelik sırasında günlük olarak alınması tavsiye edilen demir miktarı 27 mg'dır. Besin takviyesi almak, tavsiye edilen bu miktarı karşılayabilir ama demir takviyelerini yalnızca doktorunuzun tavsiyesine göre almalısınız.

Demir içeriği zengin yiyecekler

- Yağsız sığır ve kuzu eti
- Kümes hayvanları
- Balık
- Demir takviyeli kahvaltılık gevrek
- Yumurta
- Nohut, mercimek, börülce ve kuru fasulye gibi pişmiş baklagiller
- Kuru meyveler
- Brokoli, lahanaya ve ıspanak gibi yeşil sebzeler

Aynı zamanda C vitamini içeriği zengin olan yiyecekleri tüketmek de demir emiliminizin artmasına yardımcı olabilir. Yeşil sebze veya baklagilleri tüketirken biraz portakal suyu içmeye çalışın. Kafein vücudun demir emilimini azalttığından çay, kahve ve kola tüketimine dikkat edilmelidir.



Kalsiyum

Kalsiyum, kemiklerin sağlıklı ve güçlü olmasını sağlamak açısından önemlidir. Hamileliğin üçüncü üç aylık döneminde (trimestre) kemikleri geliştiği ve güçlendiği için bebeğinizin yüksek miktarda kalsiyuma ihtiyacı olur. Beslenmenizde yeterli kalsiyum almıyorsanız bebeğinizin ihtiyacı olan kalsiyumu sizin kemiklerinizden alır. Bunu ve yaşamınızın sonraki döneminde kemik erimesi riskini önlemek amacıyla her ikinizin de beslenmeniz için yeterli miktarda kalsiyum aldığınızdan emin olun.

Hamilelik sırasında alınması tavsiye edilen kalsiyum miktarı günde 1000 - 1300 mg'dır. Süt, sert peynir, yoğurt gibi süt ürünleri ve kalsiyum takviyeli soya sütünden iki buçuk porsiyon tüketmek günlük ihtiyaçlarınız için yeterlidir. 18 yaş veya altında olan hamile kadınlar günde 3 buçuk porsiyon tüketmeyi hedeflemelidir.

İyot

İyot herkes için, özellikle de hamile ve emziren kadınlar için önemlidir. Hamilelik sırasında hafif ila orta seviyede iyot eksikliği, bebeğin öğrenme güçlükleri yaşamasıyla sonuçlanabilir ve motor becerilerinin gelişmesini ve işitme duyusunu olumsuz etkileyebilir.

Avustralya'da, organik türler hariç olmak üzere ekmeklerin çoğuna toplumun çoğunun iyot ihtiyacını karşılamaya yardımcı olacak iyot takviyesi eklenir. Ancak hamile ve emziren kadınların iyot ihtiyaçları daha fazla olduğundan bazı kadınların takviye alması gerekebilir. Tavsiye almak için bir doktorla, ebeyle veya ruhsatlı bir diyetisyenle görüşün.



Yeterli vitamin veya besin maddesi almadığınızı düşünüyorsanız
lütfen doktorunuzla görüşün.

Gıda zehirlenmesi

Hamile olduğunuzda vücudunuzdaki hormon değişiklikleri bağışıklık sisteminizin zayıflamasına neden olarak bir hastalıkla ve enfeksiyonla mücadelenizi zorlaştırabilir. Hamilelik sırasında yiyeceklerin neden olduğu hastalıkları önlemek ve kendinizi yiyeceklerle ilgili diğer risklerden korumak son derece önemlidir.

Salmonella

Salmonella baş sönmesine, kusmaya, karın kramplarına, ishale, ateşe ve baş ağrısına neden olabilir. Hamile kadınların salmonella enfeksiyonu geçirme riski daha yüksek değildir ancak salmonella nadir olsa da düşüğe neden olabilir.

Çiğ yumurta içeren yiyeceklerden kaçınılması ve kırmızı etin, tavuğun ve yumurtanın her zaman iyi pişirilmesi önerilir. Buna ek olarak NSW Gıda Kurumu (Food Authority) hamile kadınların çiğ veya az pişmiş halde kaba yonca (alfalfa) filizi, brokoli filizi, soğan filizi, ayçiçeği filizi, yonca filizi, turp filizi, sultani bezelye filizi, maş fasulyesi filizi ve soya fasulyesi filizi tüketmemesini tavsiye eder.

Listeriya

Listeriya, bazı yiyeceklerde bulunan ve nadir ama tehlikeli bir enfeksiyon olan listeriyoza neden olan bir bakteri türüdür. *Listeriyanın* doğmamış bebeğinize geçmesi düşüğe, erken doğuma veya ölü doğuma neden olabilir.

Doğru şekilde saklansa da bazı yiyeceklerde listerya olabileceğinden *listeriyozu* önlemenin en iyi yöntemi şu prensipleri uygulamaktır:

- Yalnızca yeni pişirilmiş yiyecekleri ve iyi yıkanmış, yeni hazırlanmış meyve ve sebzeleri tüketmeye çalışın. Hemen buzdolabına konduysa ve bir günden daha fazla süre beklemediyse artan yemekler yenebilir.
- Önceden hazırlanmış ve önceden paketlenmiş salatalar, sandviçler ve dürümler gibi bir günden daha uzun bir süre öncesinde yapılmış olan her türlü yiyeceği tüketmekten kaçınin.
- Hamilelikte kaçınılması gereken yiyeceklerle ilgili bilgiler için *Hamilelik sırasında daha güvenli beslenme* tablolarına (bu broşürdeki) göz atın.

Yiyeceklerle ilgili diğer riskler



Toksoplazmoz

Hamile kadınlarda yaygın olarak görülmese de az pişmiş kırmızı et veya özellikle evcil kedilerin olduğu bir bahçede yetiştirilen yıkanmamış meyve ve sebzeleri yemeniz durumunda toksoplazmoz ortaya çıkabilir. Ancak enfeksiyon genellikle kedi kumunun veya kedinin bahçede kirlettiği toprağın temizlenmesi sırasında kedi pisliğine dokunulması sonucunda meydana gelir. Doğmamış çocuğunuzun beyninde hasara veya kör olmasına neden olabileceğinden hamilelik sırasında toksoplazmozdan kaçınmak özellikle önemlidir.

Toksoplazmozdan kaçınmayla ilgili ipuçları

- Az pişmiş veya pişmemiş kırmızı et yemeyin
- Çiğ ıstiridye, deniz tarağı veya midye yemeyin
- Pastörize edilmemiş keçi sütü içmeyin
- Meyveler ve sebzeleri her zaman iyi yıkayın
- Bahçede çalışırken her zaman bahçe eldiveni giyin
- Özellikle kediler olmak üzere hayvanlara dokunduktan sonra her zaman ellerinizi yıkayın
- Kedi veya hayvan pisliğine dokunmaktan mümkün olduğunca kaçının (gerekirse eldiven giyin)
- Bir gölde veya nehirde yüzerken su yutmaktan kaçının
- Yurt dışına seyahat ederseniz musluk suyu içmekten kaçının



Balıkları güvenle yemek

Balıklar, protein ve mineral açısından zengindir, doymuş yağ seviyesi düşüktür ve omega-3 yağ asitleri içerir. Omega-3 yağ asitleri, doğum öncesinde ve sonrasında bebeklerin merkezi sinir sisteminin gelişimi açısından önemlidir.

Hamilelik ve emzirme sırasında balık yemek gerçekten önemli olsa da seçtiğiniz balığın türüne dikkat etmelisiniz. Bunun nedeni, bazı balık türlerinin doğmamış bebeklerin veya küçük çocukların gelişen sinir sistemine zarar verebilecek seviyelerde cıva içermesi olasıdır.

Aşağıdaki tablo, dengeli bir beslenmenin önemli bir parçası olarak balığı beslenme düzeninize güvenli bir şekilde dahil etmenize yardımcı olacaktır.

HAMİLE, EMZİREN VE HAMİLE KALMAYI PLANLAYAN KADINLAR	6 YAŞA KADAR OLAN ÇOCUKLAR
1 porsiyon 150 g'a eşittir	1 porsiyon 75 g'a eşittir
HAFTADA 2-3 PORSİYON AŞAĞIDA LİSTELENENLER DIŞINDAKİ BALIK VE DENİZ ÜRÜNLERİNİ YİYİN	

VEYA

HAFTADA 1 PORSİYON YALNIZCA ŞU BALIK TÜRLERİNİ YİYİN: Yayın Balığı veya Turuncu İmparator Balığı (Orange Roughy veya Deep Sea Perch)
--

VEYA

İKİ HAFTADA BİR 1 PORSİYON YALNIZCA ŞU BALIK TÜRLERİNİ YİYİN: Köpek balığı veya Turna Balığı (Kılıç Balığı ve Marlin)

Kaynak: Food Standards Australia New Zealand, 2011

GIDA GÜVENLİĞİNİN ALTIN KURALLARI



Soğuk saklayın

- Buzdolabını 5°C'nin altında tutun
- Soğukta saklanması gereken yiyecekleri hemen buzdolabına koyun
- Buzdolabında saklanması gereken yiyecekleri dışarıda iki saat veya daha uzun süre kaldığında tüketmeyin
- Özellikle kırmızı et olmak üzere yiyeceklerin buzunu buzdolabında çözdürün ve terbiye edin
- Soğuk saklama torbasıyla alışveriş yapın, pikniğe portatif bir soğutucuyla gidin



Sıcak tutun

- Belirli yiyecekleri en az 60°C veya daha yüksek ısıda pişirin (bu broşürdeki tablolara bakın)
- Yiyecekleri çok sıcak olana kadar en az 60°C'ye ısıtın
- Kıyma veya sosis gibi pişmiş etlerde pembe kısım kalmadığından emin olun
- Yeni pişmiş tavuk veya domuz etini yemeden önce suyunun berrak olduğundan emin olun
- Servis yapmadan önce çiğ et suyu içeren tüm terbiyeleri kaynayana kadar ısıtın
- Yiyeceğin yeteri kadar sıcak olduğundan emin olmak için kaliteli ve doğru ölçen bir yiyecek termometresi kullanın



Temiz tutun

- Atıştırmalık olsa bile her türlü yiyeceği hazırlamaya veya yemeye başlamadan önce ellerinizi iyice yıkayın ve kurulayın
- Tezgahların, mutfak aletlerinin ve yemek takımının temiz olmasını sağlayın
- Çiğ ve pişmiş yiyecekleri ayrı tutun ve bunlar için ayrı kesme tahtaları ve bıçaklar kullanın
- Çiğ et suyunun diğer yiyeceklerin üzerine damlamasına izin vermeyin
- İshal gibi bir hastalık geçiren bir kişinin hazırladığı yemeği yemekten kaçının



Etiketleri kontrol edin

- "Son kullanma" tarihi geçmiş yiyecekleri yemeyin
- "Tazeliliğini kaybetme" tarihine dikkat edin
- Saklama ve pişirme talimatlarına dikkat edin
- Ambalajlı olmayan yiyeceklerle ilgili bilgi isteyin

Dikkat edilmesi gereken diğer konular

Alkol

Hamilelik sırasında alkol tüketimi düşüőe, ölü doğuma, erken doğuma neden olabileceği gibi bebeğinizin fetal alkol sendromuyla (doğum öncesi ve sonrasında büyüme geriliği ve zihinsel engellilik) doğmasına neden olabilir. Hamilelik sırasında güvenli bir alkol tüketimi seviyesi olup olmadığı bilinmediğinden Ulusal Sağlık ve Tıbbi Araştırma Konseyi (National Health and Medical Research Council) hamile kadınlar ile hamile kalmayı planlayan veya emziren kadınlara alkol tüketmemelerini tavsiye eder.

Kafein

Hamilelik sırasında düşük miktarda kafein tüketmek güvenlidir ama yüksek miktarlar düşük yapma ve erken doğum riskini artırabilir. Kahve, çay, çikolata ve kolada (ve diğer bazı alkolsüz içecekler ve enerji içecekleri) kafein bulunur. NSW Sağlık (NSW Health), hamile kadınların günlük kafein tüketimini 200 mg ile sınırlamasını tavsiye eder. Bu miktar, yaklaşık 1-2 bardak espresso bazlı kahvede, 3 bardak neskafe, 4 normal bardak orta sertlikte çayda veya 4 bardak kakao veya sıcak çikolatada bulunur. Double doz espresso ve kafein içeren spor veya enerji içeceği türündeki içeceklerden kaçının.

Sigara kullanımı

Sigara kullanımı, bebeğiniz için tehlikelidir. Sigara kullanımı; erken doğum, düşük doğum kilosu, solunum sorunları ve ani bebek ölümü sendromu (SIDS) (beşik ölümü olarak da bilinir) riskini artırır. Güvenli seviyede bir sigara kullanımı yoktur. Sigara bırakmayla ilgili yardım için 13 7848 (13 QUIT) numaralı telefondan NSW Sigara Bırakma Hattı'nı (Quitline) arayın.

Bebekler için kemik suyu / Evde hazırlanan mamalar

Bebeklerin beslenmesi için “bebekler için kemik suyu (baby bone broth)” veya “evde hazırlanan mama (DIY infant formula)” tariflerine artık çevrimiçi olarak kolaylıkla ulaşılabilir. Bunlar gıda güvenliği ve beslenmeyle ilgili önemli riskler taşıyarak ve NSW Gıda Kurumu bunların kullanılmamasını tavsiye eder.

Hamilelik sırasında daha güvenli beslenme

KIRMIZI ET, KÜMES HAYVANLARI VE BALIK

Yiyecek Grubu	Türü	Yapılması gerekenler
İŞLENMİŞ KIRMIZI ET (ŞARKÜTERİ)	Jambon, salam, sosis, tavuk eti vb.	Sıcaklığı en az 75°C olacak şekilde iyice pişirilmemişse YEMEYİN ve bu şekilde pişirilmiş yiyecekleri pişirdikten hemen sonra yiyin
ÇİĞ ET	Her türlü çiğ kırmızı et, çiğ tavuk veya diğer kümes hayvanları, sığır eti, domuz eti vb.	YEMEYİN
KÜMES HAYVANLARI	Soğuk tavuk veya hindi (ör. sandviç büfelerinde satılanlar)	YEMEYİN
	Pakette satılan sıcak pişmiş tavuk	Tazeyken satın alın ve sıcakken yiyin. Kalanları buzdolabında saklayın ve yemeden önce sıcaklığı en az 60°C olacak şekilde ısıtın ve pişirdikten sonra bir gün içinde tüketin
	Evde pişirilmiş	Tavuğun sıcaklığı en az 74°C olacak şekilde iyice piştiğinden emin olun ve sıcakken yiyin. Kalanları buzdolabında saklayın ve yemeden önce sıcaklığı en az 60°C olacak şekilde ısıtın ve pişirdikten sonra bir gün içinde tüketin
PATE	Buzdolabında saklanan pate veya etli ezmeler	YEMEYİN
DENİZ ÜRÜNLERİ	Çiğ deniz ürünleri	YEMEYİN
	Yemeye hazır donmuş ve soyulmuş karides	YEMEYİN
	Pişmiş balık ve deniz ürünleri (hamile olan, emziren veya hamile kalmayı planlayan kadınlar ya da 6 yaşından küçük çocuklar için 9. sayfadaki "Balıkları güvenli yemek" bölümüne bakın)	Sıcaklığı en az 63°C olacak şekilde iyice piştiğinden emin olun ve sıcakken yiyin. Kalanları buzdolabında saklayın ve yemeden önce en az 60°C'ye ısıtın ve pişirdikten sonra bir gün içinde tüketin
SUŞİ	Marketten satın alınanlar	YEMEYİN
	Evde yapılanlar	Çiğ et veya deniz ürünü kullanmayın, hemen yiyin
PIŞMIŞ ETLER	Sığır eti, domuz eti, tavuk, kıyma	Sıcaklığı en az 71°C olacak şekilde iyice pişirin, sıcakken yiyin

DİĞER YİYECEKLER

Yiyecek Grubu	Türü	Yapılması gerekenler
KALAN YİYECEKLER	Pişmiş yiyecekler	Kalan yiyecekleri buzdolabında üzeri kapalı olarak saklayın, bir gün içinde tüketin ve her zaman sıcaklığı en az 60°C olacak şekilde tekrar ısıtın
KONSERVE YİYECEKLER	Konserve meyve, sebze, balık vb.	Kullanılmayan porsiyonları buzdolabında temiz, hava almayan kaplarda saklayın ve bir gün içinde tüketin
İÇ MALZEMESİ	Tavuk veya kümes hayvanlarının iç malzemesi	Ayrı olarak pişirilmediyse YEMEYİN ve ayrı olarak pişirilenleri sıcakken yiyin
HUMUS, TAĞİN VEYA DİĞER SUSAM EZMELERİ	Marketten satın alınanlar veya evde yapılanlar	YEMEYİN
SOYA	Tofu, soya sütü, soya yoğurdu vb. gibi her türlü soya ürünü	"Tazeliliğini kaybetme tarihini" veya "Son kullanma tarihini" kontrol edin. Saklama talimatlarına uyun
SANDVIÇLER	Önceden hazırlanmış veya ambalajlanmış sandviçler veya dürümler	YEMEYİN

SÜT ÜRÜNLERİ VE YUMURTA

Yiyecek Grubu	Türü	Yapılması gerekenler
PEYNİR	Yumuşak veya yarı yumuşak peynir, ör. brie, camembert, ricotta, beyaz peynir, bocconcini ve mavi peynir	Sıcaklığı en az 75° olacak şekilde iyice pişirilmemişse YEMEYİN ve bu şekilde pişirilmiş yiyecekleri pişirildikten hemen sonra yiyin
	İşlenmiş peynir, sürme peynir, süzme peynir, krem peynir vb.	Buzdolabında saklayın ve ambalajını açtıktan sonra iki gün içinde tüketin
	Sert peynir, ör. çedar, olgunlaştırılmış çedar peyniri	Buzdolabında saklayın
DONDURMA	Yumuşak türde olanlar	YEMEYİN
	Kızarmış dondurma	YEMEYİN
	Ambalaj içinde satılan donmuş dondurma	Donmuş şekilde saklayın ve tüketin
SÜT ÜRÜNLERİ	Pastorize edilmemiş (çiğ)	İÇMEYİN VEYA KULLANMAYIN
	Pastorize, ör. süt, krema, yoğurt	"Tazeliliğini kaybetme tarihini" veya "Son kullanma tarihini" kontrol edin. Saklama talimatlarına uyun
KOYU KREMA (CUSTARD)	Marketten satın alınanlar	Yeni açıldığında soğuk olarak yenebilir. Buzdolabında saklayın ve yemeden önce en az 60°C'ye ısıtın ve piştikten sonra bir gün içinde tüketin. "Tazeliliğini kaybetme tarihini" veya "Son kullanma tarihini" kontrol edin
	Evde yapılanlar	Sıcaklığı en az 71°C olacak şekilde iyice piştirdikten emin olun ve sıcakken yiyin. Buzdolabında saklayın. Her zaman en az 60°C'ye ısıtın ve hazırlandıktan sonra bir gün içinde tüketin.
YUMURTA	Pişmiş yumurta kullanılan yemekler, ör. tavada yumurta, çırpılmış yumurta, kiş	Sıcaklığı en az 71°C olacak şekilde iyice pişirin. Kırık veya kirli yumurtaları kullanmayın
	Ev yapımı mayonez, ev yapımı sarımsaklı mayonez (aioli), çikolatalı mus, kek hamuru, krepe hamuru gibi yiyecekler içindeki çiğ yumurta	YEMEYİN
	Buzdolabında saklanmadan satılan ticari ürünlerde, ör. Mayonez, sarımsaklı mayonez (aioli)	"Tazeliliğini kaybetme tarihini" veya "Son kullanma tarihini" kontrol edin. Saklama talimatlarına uyun

MEYVELER VE SEBZELER

Yiyecek Grubu	Türü	Yapılması gerekenler
SALATALAR	Meyve salatası dahil, salata barı veya açık büfedekiler gibi önceden hazırlanmış veya önceden paketlenmiş salatalar	YEMEYİN
	Evde yapılanlar	Salataları hazırlamadan ve yemeden önce salata malzemelerini iyice yıkayın, kalan salataları buzdolabında saklayın ve hazırlandıktan sonra bir gün içinde tüketin
MEYVE	Tatlı kavun (rockmelon)	YEMEYİN
	Bütün halde taze meyveler	Yemeden önce iyice yıkayın
SEBZELER VE OTLAR	Taze sebzeler ve otlar	Çiğ olarak yemeden hemen önce iyice yıkayın veya pişirmeden önce yıkayın
	Donmuş sebzeler	Pişirin, pişmemiş olarak yemeyin
FASULYE FİLİZLERİ	Kaba yonca (alfalfa) filizi, brokoli filizi, soğan filizi, ayçiçeği filizi, yonca filizi, turp filizi, sultani bezelye filizi, maş fasulyesi filizi ve soya fasulyesi filizi	Pişmemiş veya az pişmiş olarak YEMEYİN



NSW Gıda Kurumu, NSW'deki yiyeceklerin güvenliğini ve doğru şekilde etiketlenmesini sağlamaya yardımcı olan devlet kuruluşudur.

Yiyeceklerin güvenli şekilde üretilmesi, saklanması, taşınması, hazırlanması ve satışıyla ilgili bilgiler sağlayarak ve bu konularda düzenlemeler getirerek, gıda zehirlenmesini en düşük seviyeye indirmek için tüketiciler, sektör ve diğer devlet kuruluşlarıyla birlikte çalışır.

HAMİLELİK SIRASINDA GIDA GÜVENLİĞİ

NSW Gıda Kurumu

foodauthority.nsw.gov.au/foodsafetyandyou/life-events-and-food/pregnancy

Avustralya Yeni Zelanda Gıda Standartları

(Food Standards Australia New Zealand) (FSANZ)

foodstandards.gov.au/consumer/generalissues/pregnancy

HAMİLELİKTE SAĞLIKLI YAŞAM

NSW Sağlık (NSW Health)

health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/having-a-baby.aspx

Avustralya Beslenme Kılavuzu (Australian Dietary Guidelines)

eatforhealth.gov.au

Ayrıntılı bilgi ve tavsiye için

foodauthority.nsw.gov.au internet sitesini ziyaret edin veya 1300 552 406 numaralı telefonu arayın.



**Food
Authority**