

DENGELİ BESLENİYORUM

- Vücudumuz için gerekli olan her besinden yeteri kadar tüketmeye **dengeli beslenme** denir.
- Günde üç ana öğün ve ara öğünlere dikkat ederek beslenmeye **düzenli beslenme** denir.
- Dengeli ve düzenli beslenirsek daha güçlü ve daha sağlıklı oluruz. Çabuk hasta olmayız.
- Sağlığımız için her zaman faydalı besinler tüketmeliyiz.
- Yumurta, et, süt, su, peynir, meyve ve sebzeleri yeteri kadar tüketirsek sağlıklı bir şekilde büyür ve gelişiriz.

* Meyve ve sebzeler bizi hastalıklardan korur.

* Ekmek, makarna, pilav gibi besinler bize enerji verir.

* Et ürünleri, büyüyüp gelişmemizi sağlar.

* Süt ürünleri, kemiklerimizin gelişmesini sağlar.

* Kuru yemişler, zihinsel gelişimimize katkı sağlar.

