

## Dengeli Besleniyoruz

Sağlıklı büyüme ve gelişme için dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.

Vücudumuz için gerekli olan sağlıklı besinleri yeteri kadar tüketmeye dengeli beslenme denir.

Öğün atlamadan üç öğün yemek yemeye düzenli beslenme denir.

Sağlıklı bir hayatımızın olması için süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, yumurta, sebze, meyve, ekmek ve tahılları tüketmeliyiz.

Bütün besin gruplarından ayırım yapmadan düzenli ve dengeli beslenmeliyiz.

Süt ve süt ürünleri; kemikleri güçlendirir, boyumuzu uzatır, dişlerimizin sağlıklı olmasını sağlar.

Yumurta, et ve et ürünleri; Kan yapar, kaslarımızı güçlendirir, yaralarımızın iyileşmesini sağlar.

Sebze ve meyveler; vitaminler bizi hastalıktan korur.

Ekmek ve tahıllar; vücudumuzun hareket etmesi için gerekli olan enerjiyi verir.

EBRU ALINCA