



SAĞLIKLI BESİNLER VE SAĞLIKSIZ BESİNLER

Yediğimiz besinler sağlığımızı etkiler. Bu yüzden sağlıklı besinler tercih etmeliyiz.



SAĞLIKLI BESİNLER

- Vücudumuza enerji verir.
- Büyümemizi ve gelişmemizi sağlar.
- Hastalıklara karşı korur.
- Daha güçlü ve zinde olmamıza yardımcı olur.



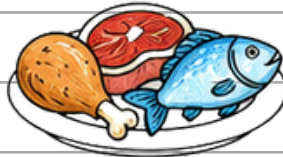
Sebzeler



Meyveler



Süt ve
süt ürünleri



Et, yumurta,
balık, kurubaklagil



Tam tahıllı
ürünler

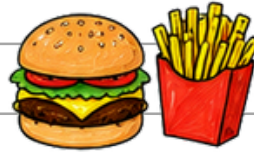


Kuruyemişler



SAĞLIKSIZ BESİNLER

- Vücudumuza zarar verir.
- Hastalıklara yol açabilir.
- Kilo almamıza neden olabilir.
- Enerjimizi düşürür, yorgunluk hissettirir.



Fast food
yiyecekler



Tatlılar ve
şekerlemeler



Cips ve
paketli atıştırmalıklar



Gazlı içecekler



İşlenmiş et
ürünleri



Hazır ve
paketli gıdalar



UNUTMA!

Sağlıklı besinler tüketirsek daha güçlü olur,
hastalanmayız ve mutlu bir yaşam süreriz. ❤️



SAĞLIKLI BESİNLER VE SAĞLIKSIZ BESİNLER

Yediğimiz besinler sağlığımızı etkiler. Sağlıklı besinleri tercih edelim.



SAĞLIKLI BESİNLER

Vücudumuza enerji verir.
Büyümemizi ve gelişmemizi sağlar.



SAĞLIKSIZ BESİNLER

Vücudumuza zarar verir.
Hastalıklara yol açabilir.



Sağlıklı besinler tüketirsek daha güçlü olur,
hastalanmayız ve mutlu bir yaşam süreriz!

