

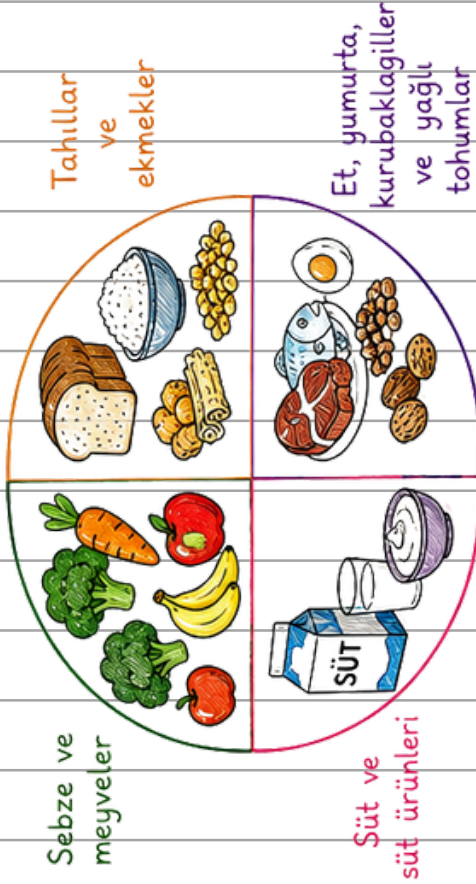


DENGELİ BESLENME VE DÜZENLİ BESLENME NEDİR?

Sağlıklı büyümek, güçlü olmak ve hastalıklardan korunmak için hem dengeli hem de düzenli beslenmeliyiz.

DENGELİ BESLENME NEDİR?

Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarda almak demektir.



Yani; besin gruplarından yeterli miktarda ve dengeli olarak yemeliyiz.



Dengeli beslenme; ne yediğimizle ilgilidir.

Düzenli beslenme; ne zaman yediğimizle ilgilidir.

DÜZENLİ BESLENME NEDİR?

Öğünleri aksatmadan, her gün aynı saatlerde yemek yemektir.



Yani; öğünlerimizi aksatmadan, düzenli saatlerde yemeliyiz.



İkisi birlikte olursa sağlıklı büyür ve güçlü oluruz!

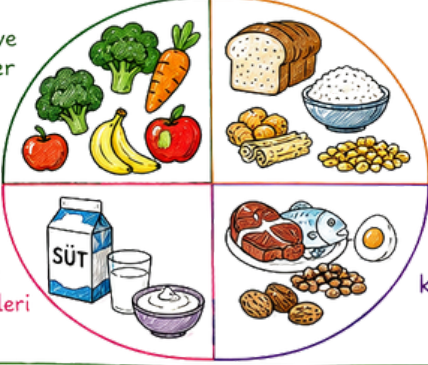
DENGELİ BESLENME VE DÜZENLİ BESLENME NEDİR?

Sağlıklı büyümek, güçlü olmak ve hastalıklardan korunmak için hem dengeli hem de düzenli beslenmeliyiz.

DENGELİ BESLENME NEDİR?

Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarda almak demektir.

Sebze ve meyveler



Tahıllar ve ekmekler

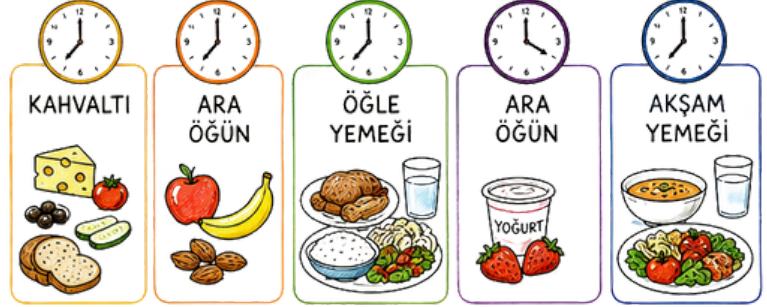
Et, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumlar

Süt ve süt ürünleri

✓ Yani; besin gruplarından yeterli miktarda ve dengeli olarak yemeliyiz.

DÜZENLİ BESLENME NEDİR?

Öğünleri aksatmadan, her gün aynı saatlerde yemek yemektir.



✓ Yani; öğünlerimizi aksatmadan, düzenli saatlerde yemeliyiz.



Dengeli beslenme; ne yediğimizle ilgilidir.

Düzenli beslenme; ne zaman yediğimizle ilgilidir.



İkisi birlikte olursa sağlıklı büyür ve güçlü oluruz!



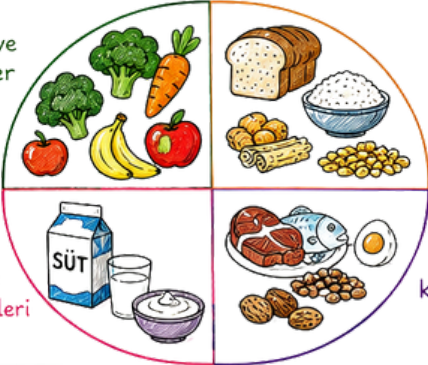
DENGELİ BESLENME VE DÜZENLİ BESLENME NEDİR?

Sağlıklı büyümek, güçlü olmak ve hastalıklardan korunmak için hem dengeli hem de düzenli beslenmeliyiz.

DENGELİ BESLENME NEDİR?

Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarda almak demektir.

Sebze ve meyveler



Tahıllar ve ekmekler

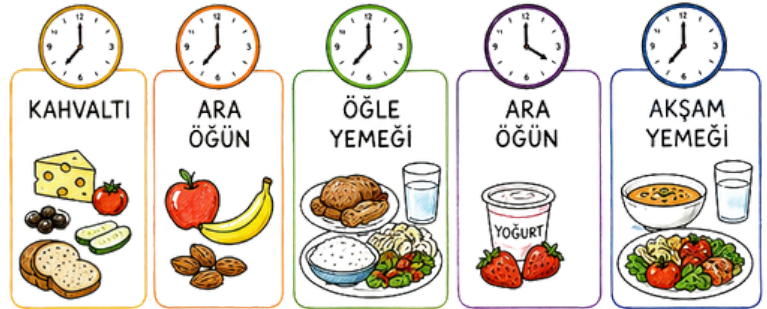
Et, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumlar

Süt ve süt ürünleri

✓ Yani; besin gruplarından yeterli miktarda ve dengeli olarak yemeliyiz.

DÜZENLİ BESLENME NEDİR?

Öğünleri aksatmadan, her gün aynı saatlerde yemek yemektir.



✓ Yani; öğünlerimizi aksatmadan, düzenli saatlerde yemeliyiz.



Dengeli beslenme; ne yediğimizle ilgilidir.

Düzenli beslenme; ne zaman yediğimizle ilgilidir.



İkisi birlikte olursa sağlıklı büyür ve güçlü oluruz!

