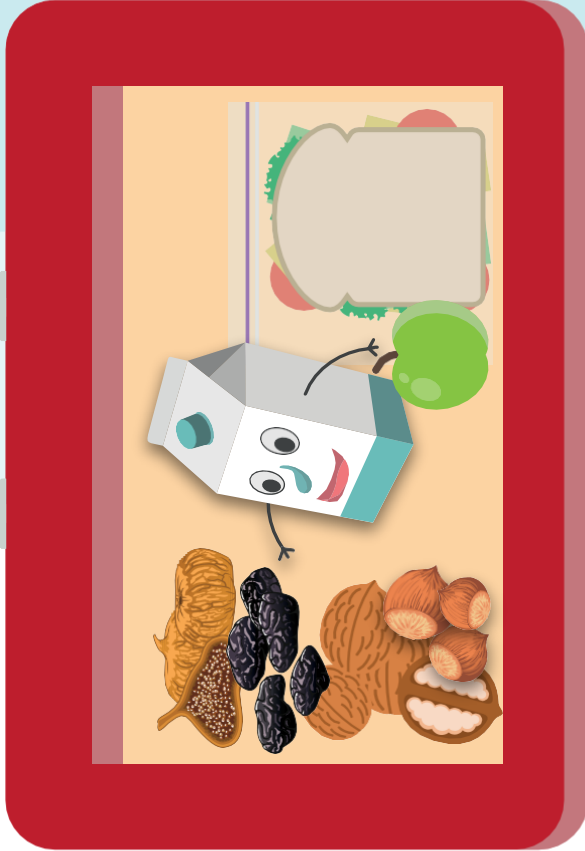
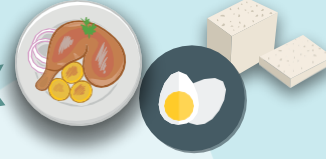


SENİN  
BESLENME  
ÇANTANDA  
NELER VAR?



Arkadaşlar beslenme çantanızı  
aşağıdaki besinlerden seçerek  
oluşturabilirsiniz.

1.GRUP



Haşlanmış yumurta, ekmek arası peynir,  
ızgara köfte, haşlanmış tavuk, haşlanmış  
et

2.GRUP



Domates, salatalık, marul,  
havuç, mandalina, elma,  
üzüm, kiraz, erik

ARA ÖĞÜN



Fındık, ceviz gibi kuruyemişler.



“Yeterli ve dengeli besleniyorum.  
Daha hızlı ve sağlıklı büyüyorum”



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Sağlığın Geliştirilmesi  
Genel Müdürlüğü



Sağlıklı Besleniyorum  
Sağlıklı Yaşıyorum



Sağlıklı beslenmek büyüme ve gelişmemize yardımcı olur. Ben de hasta olmamak için sağlıklı beslenirim. Arkadaşlar, peki ya siz yeterli ve dengeli beslenmek için neler yapıyorsunuz?



Günde 8-10 bardak su içiyorum.



Gün içinde sebze ve meyve yiyorum.



Günde 2 su bardağı süt içiyorum.



Yemekleri yavaş ve iyi çiğneyerek yiyorum.



Açıkta satılan besinleri tüketmiyorum.



Çay veya gazlı içecekleri içmek yerine taze sıkılmış meyve suyu, süt veya ayran içiyorum.



Arkadaşlar, sağlıklı besleniyoruz. Peki sağlıklı olabilmek için başka neler yapmalıyız?



Ellerimizi yemeklerden önce ve sonra mutlaka yıkamalıyız.



Yediğimiz sebze ve meyvelerin bol suyla yıkanmış olmasına dikkat etmeliyiz.



Yemek yerken kendi çatalımızı, kaşığımızı, bıçağımızı, tabağımızı ve bardağımızı kullanmalıyız.



Her akşam erken yatmalı, her sabah erken kalkmalıyız.



Her gün düzenli hareket etmeli, egzersizlerimizi yapmalıyız.



Ailemiz boyumuzun uzunluğunu ve kilomuzdaki artışı düzenli takip etmeli.



Televizyon ve bilgisayar karşısında az zaman harcamalıyız.



Beslenme çantamızı temiz tutmalıyız.



Abur cuburlardan, şekerli yiyecekler ve gazlı içeceklerden kaçınmalıyız. Yemekten sonra dişlerimizi fırçalamalıyız. Fırçalayamadığımızda ise ağızımızı bol suyla çalkalamalıyız.



Sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak için en önemli öğünümüz kahvaltıdır. Kahvaltımızı her sabah mutlaka yapmalıyız.



Örnek kahvaltı tabaklarımız:

1 bardak süt, yumurta, zeytin, ekmek, domates ve yeşillikler



1 bardak meyve suyu, peynirli omlet, ekmek



1 bardak süt, ekmek, 3-4 ceviz içi veya fındık ezmesi, meyve



SEN DE KENDİ KAHVALTI TABAĞINI ÇİZER MİSİN?

