



**SAĞLIKLI BESLENME
VE
HAREKETLİ YAŞAM**

**YAHYALAR DURALI BEZCİ
İLKOKULU**

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

VÜCUDUN BÜYÜMESİ, YENİLENMESİ VE ÇALIŞMASI
İÇİN GEREKEN DÖRT TEMEL BESİN GRUBU OLAN

"SÜT VE ÜRÜNLERİ", "ET VE BENZERİ",

"SEBZE VE MEYVELER", "EKMEK VE TAHILLAR",

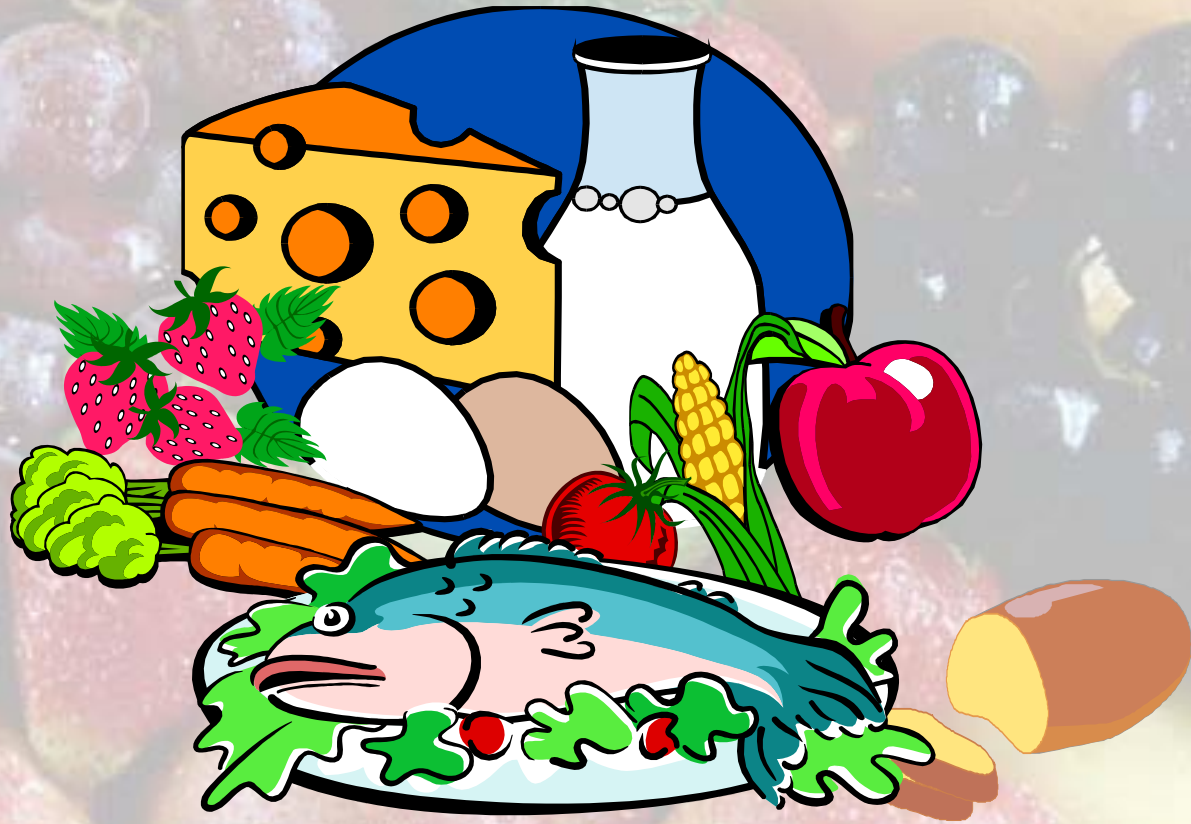
DAN HER GÜN SİZİN İÇİN GEREKLİ OLAN
MİKTARLARDA ALINMASI

DURUMUNA YETERLİ VE

DENGELİ BESLENME DENİR.



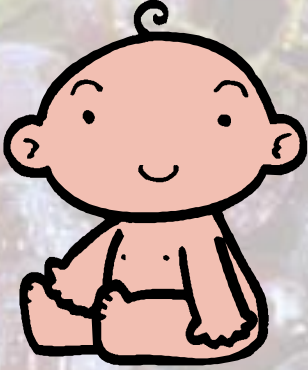
BESINLER BIZE ENERJİ VERİR



HER HAREKETİMİZ İÇİN ENERJİYE İHTİYACIMIZ VARDIR



BESİNLER BÜYÜME VE GELİŞMEYİ SAĞLAR



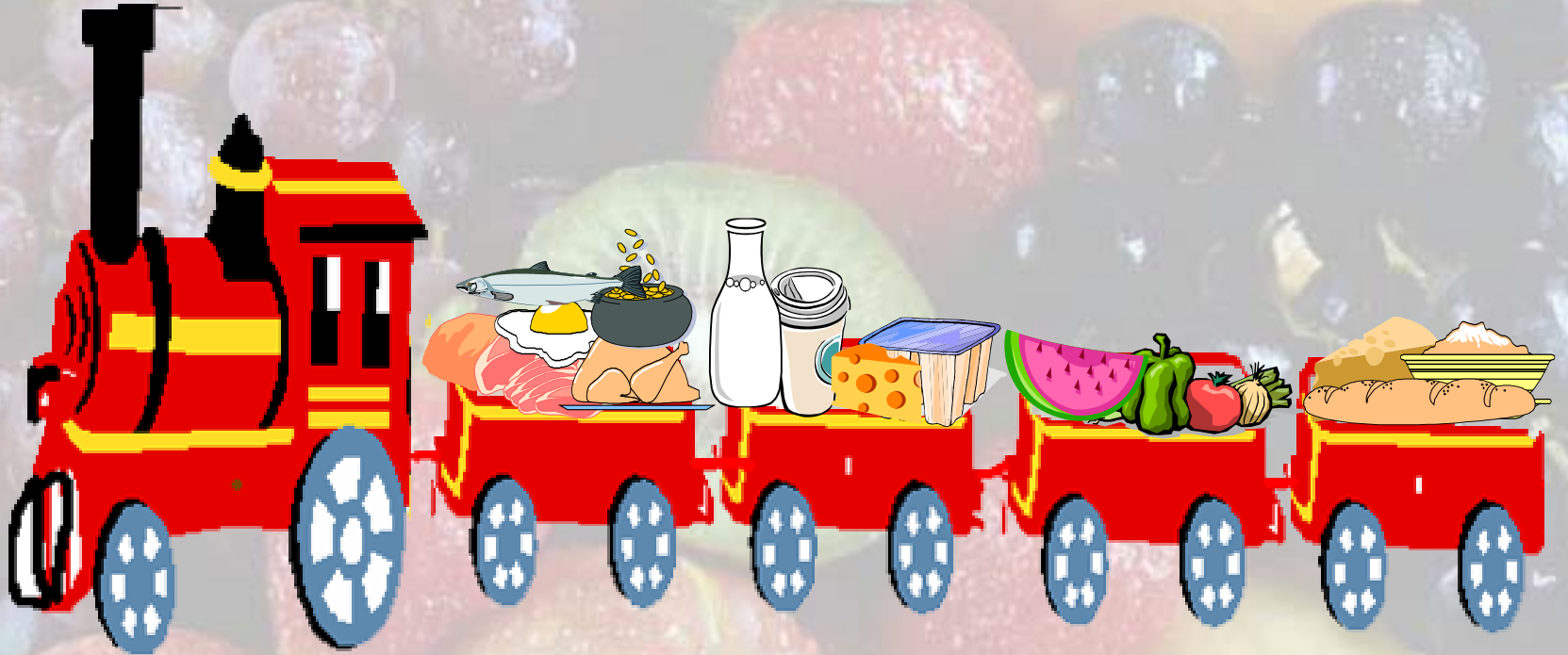
BOYUMUZ HER YIL BİRAZ UZAR



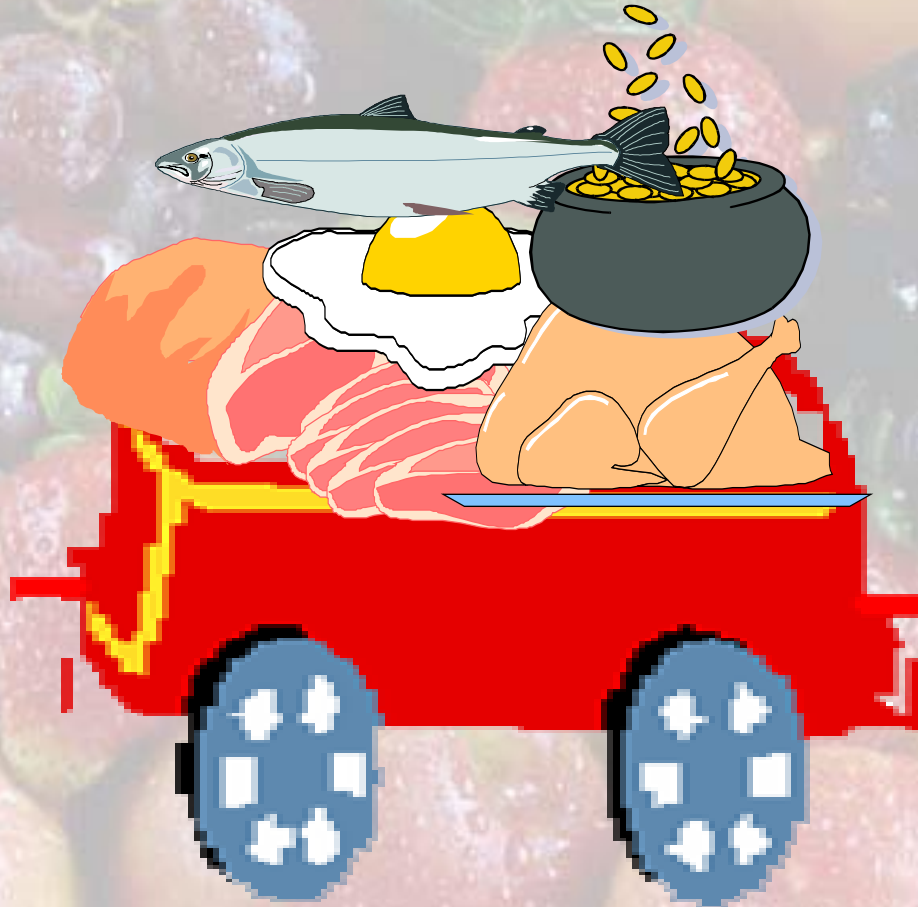
BESİNLER BİZİ HASTALIKLARDAN KORUR



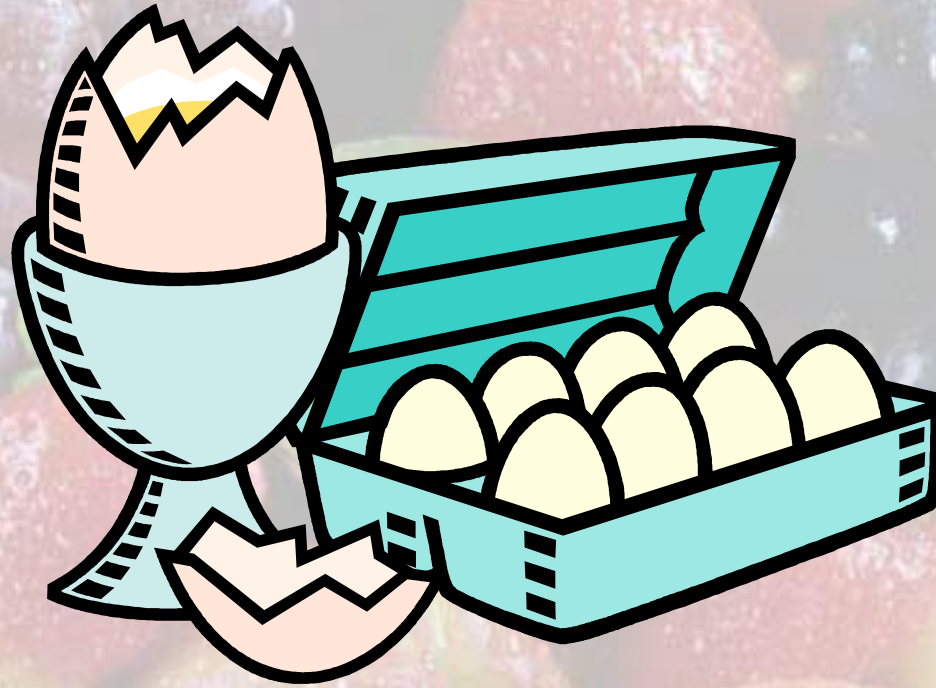
SEVGİLİ TRENİMİZ VE BESİNLERİMİZ



ET VE ET KADAR YARARLI BESİNLER



YUMURTAMIZ



**İÇİNDE DEMİR BULUNAN
YİYECEKLER YETERİ KADAR
YENİLMEDİĞİNDE KANSIZLIK
OLUR**



SÜT VE SÜTTEN YAPILAN YIYECEKLER



NEDEN SÜT İÇMELİYİZ ?

- KEMİK SAĞLIĞIMIZ
- KAS SAĞLIĞIMIZ
- GÖZ SAĞLIĞIMIZ
- DİŞ GELİŞİMİMİZ İÇİN

SÜT İÇMELİYİZ



**GÜNDE EN AZ İKİ BARDAK SÜT
İÇMELİYİZ.**





SEBZE VE MEYVELER



C VİTAMİNİ



•BİZİ HASTALIKLARDAN
KORUR.

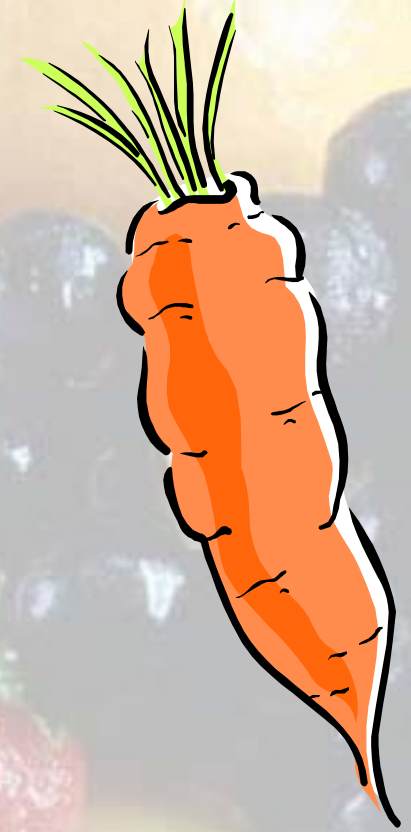
•DIŞ ETLERİNİN SAĞLIKLI OLMASI
İÇİN

GEREKLİDİR.



A VİTAMİNİ

- KARANLIKTA GÖRMİYİ SAĞLAR
- CİLDİMİZİ GÜZELLEŞTİRİR
- BÜYÜMEMİZİ SAĞLAR

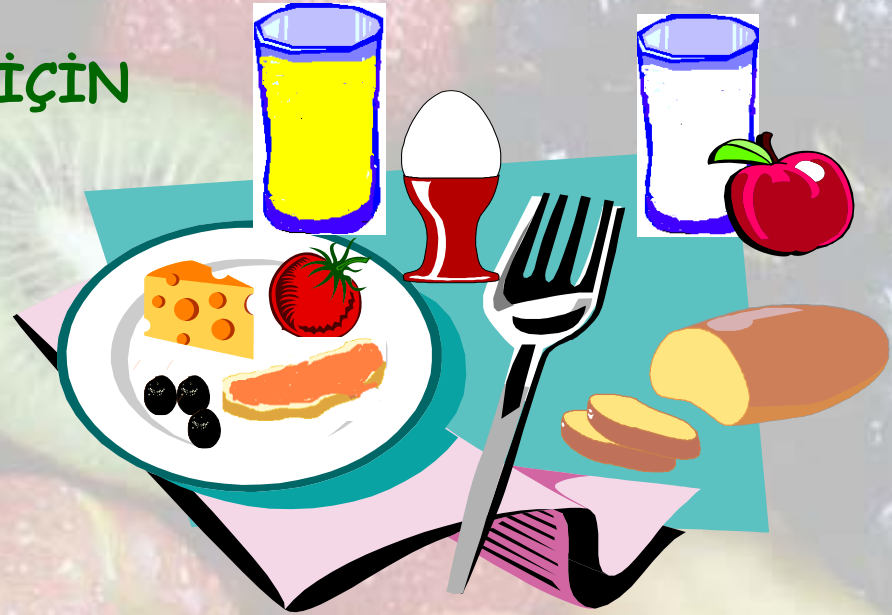


EKMEK VE BENZERİ



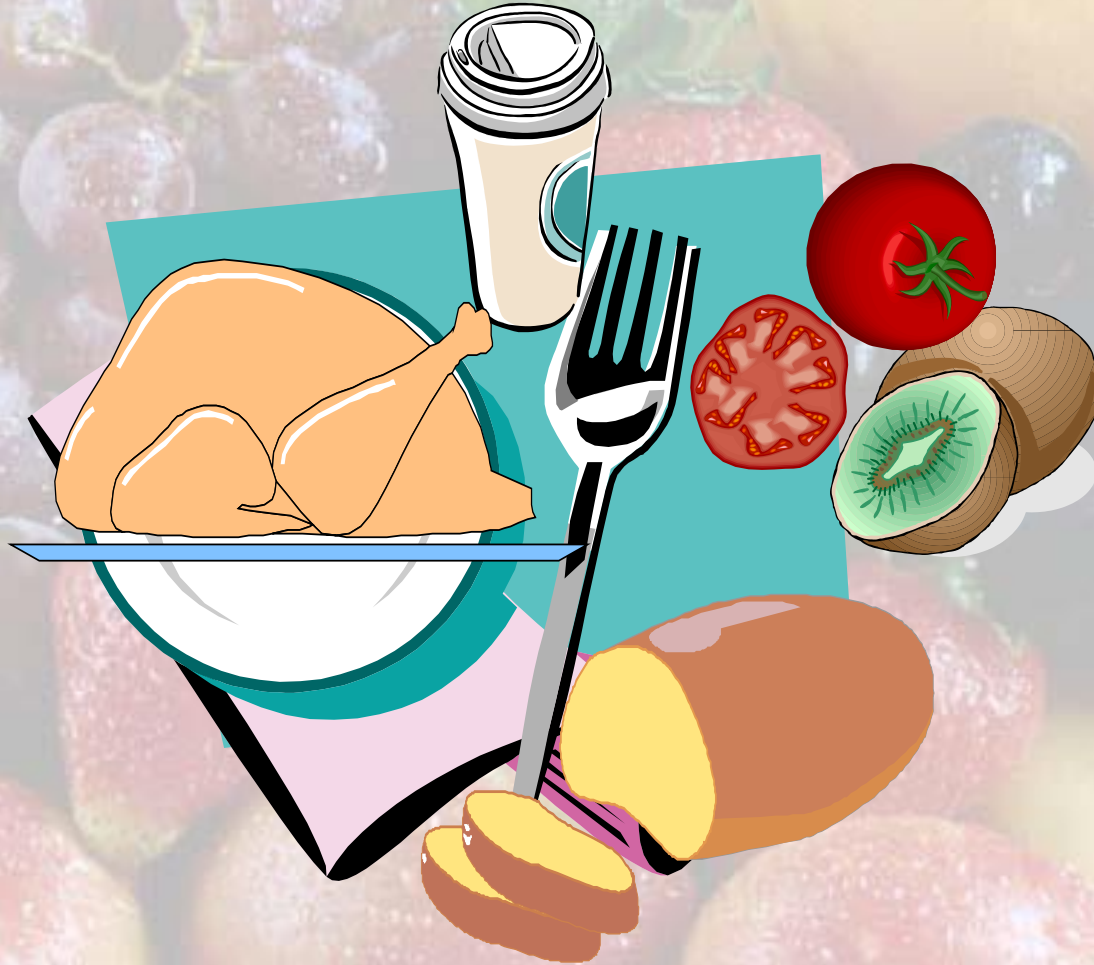
KAHVALTININ ÖNEMİ

- GÜNE SAĞLIKLI BAŞLAMAK İÇİN
- ÖĞRENMEK VE ÖĞRENDİKLERİMİZİ KOLAY HATIRLAMAK İÇİN
- ÇABUK YORULMAMAK İÇİN

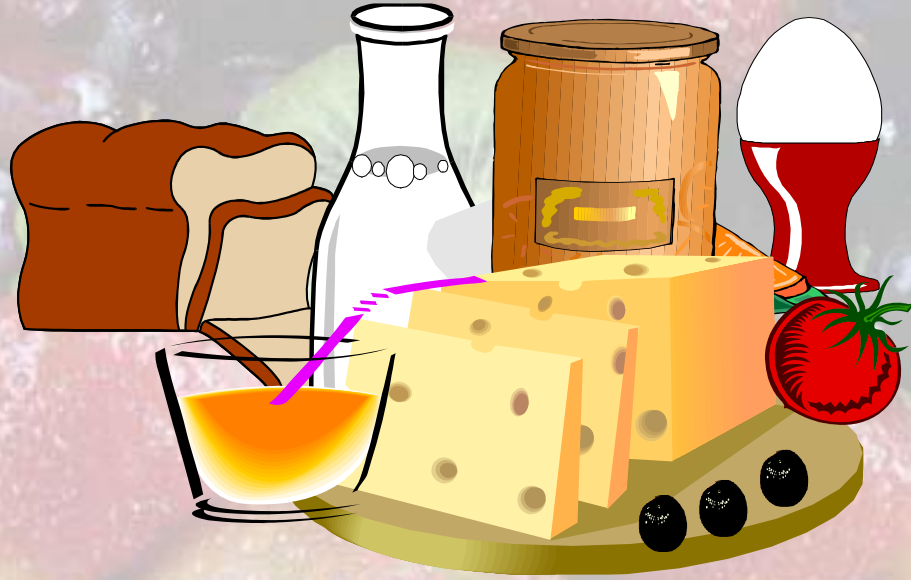


KAHVALTI ETMELİYİZ

**BİR ÖĞÜNDE HER BESİN
GRUBUNDAN YEMELİYİZ**



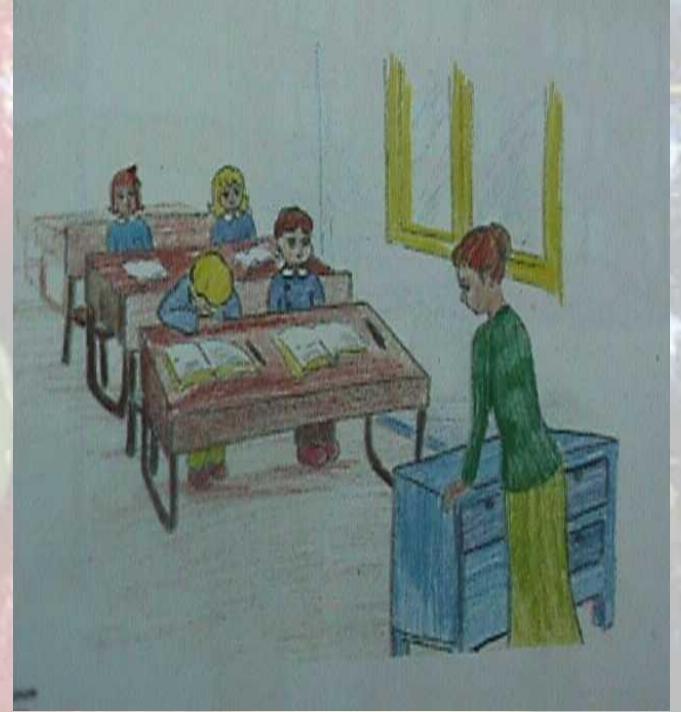
EN ÖNEMLİ ÖĞÜNÜMÜZ KAHVALTIDIR



KAHVALTININ ÖNEMİ

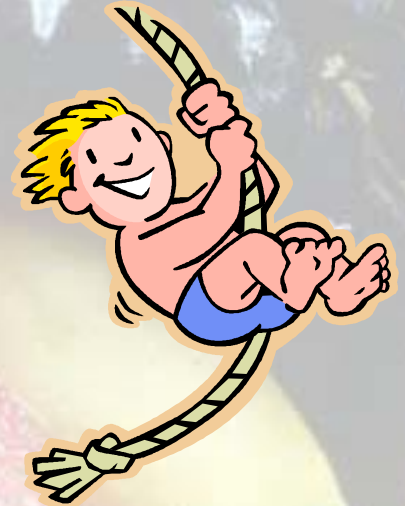
- GÜNE SAĞLIKLI BAŞLAMAK İÇİN
- ÖĞRENME VE ÖĞRENDİKLERİMİZİ KOLAY HATIRLAMAK İÇİN
- ÇABUK YORULMAMAK İÇİN

KAHVALTI ETMELİYİZ



DOĐRU BİR BESLENME İLE VE YETERİNCE
HAREKETLİ OLDUĐUNUZDA

Yapısal olarak ulaşabileceğiniz
en uzun boya
ve yapınıza en uygun kiloya
ulaşmanız mümkündür.



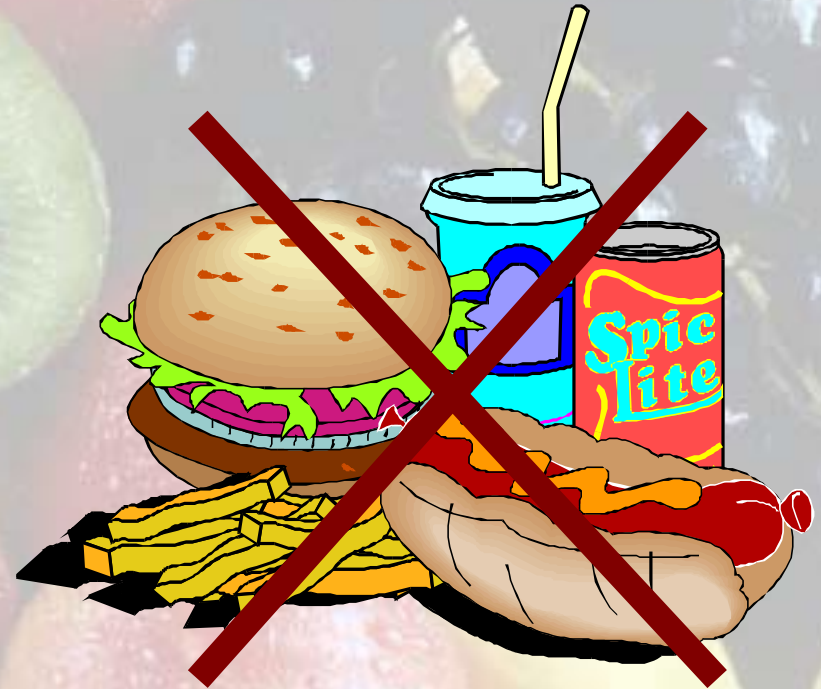
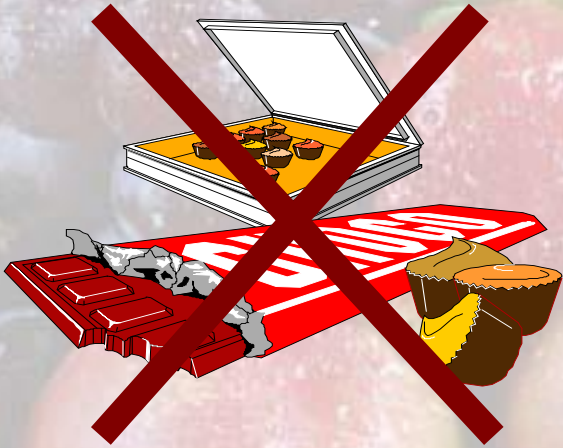
SAĞLIKLI BESLENME İÇİN ÖNERİLER

- Her öğünde 4 temel besin grubundan tüketmeliyiz.
- Çiğ sebze ve meyveleri bol su ile yıkamalıyız
- Süt içme alışkanlığı kazanmalıyız.
- Öğün atlamamalıyız
- Sabah kahvaltısı yapmalıyız.

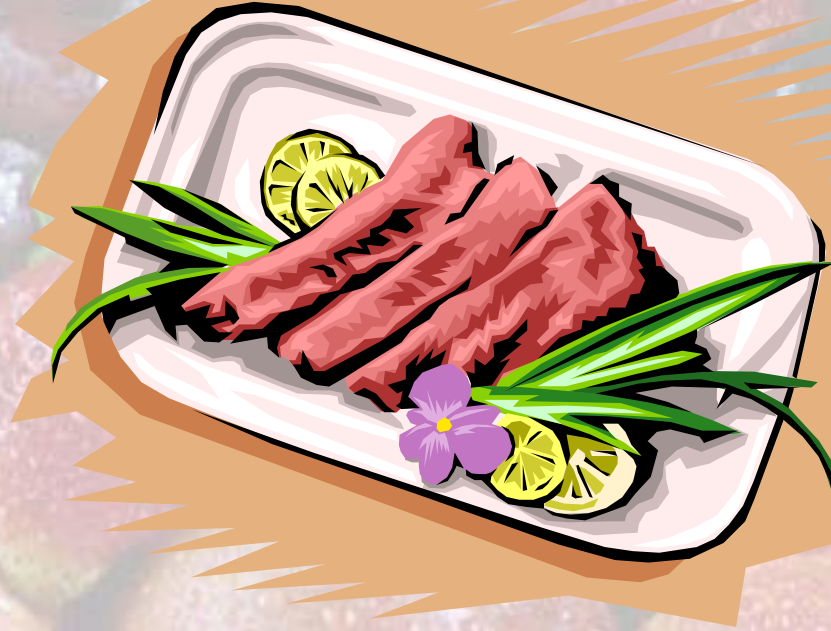


•Açıkta satılan yiyecekleri satın almamalıyız.

•Çikolata, cips, gibi yiyecekler yememeliyiz.



**Tabağımıza yiyebileceğimiz kadar
yemek almalıyız**



Spor yapmalıyız

Hareketli bir yaşam sürmeliyiz



•Yemekten sonra ellerimizi yıkamalıyız

•Günde en az 2 kere dişlerimizi fırçalamalıyız



SAĞLIKLI YAŞAYALIM MUTLULUĞU YAKALAYALIM

