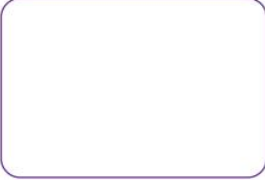




SENİN  
BESLENME  
ÇANTANDAKİ  
NELER VAR?



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"



Sağlıklı Besleniyorum  
Sağlıklı Yaşıyorum



Sağlıklı beslenmek büyüme ve  
gelişimimize 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 yıkmalıyız.

Yediğimiz sebze ve meyvelerin bol suyla  
yıkamış 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 artışa düzenli takip etmeli.

Televizyon ve bilgisayar karşısında az  
zaman harcamalıyız.

Beslenme çantanızı  
temiz tutmalıyız.

Abur cuburlardan, şekerli yiyecekler ve  
gazlı içeceklerden kaçınmalıyız.  
Yemekten sonra dişlerimizi  
fırçalamalıyız.  
Fırçalayamadığımızda ise  
ağzımızı 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 omelet,  
ekmek

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

SEN DE KENDİ KAHVALTI  
TABAĞINI ÇİZER MİSİN?

