



Sevgili Anneler, Babalar ve Çocuklar

- ✓ Hayatımızı sağlıklı bir şekilde sürdürebilmemiz için beslenmemize dikkat etmemiz gerekmektedir.
- ✓ Sağlıklı beslenme vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinlerden yeteri kadar tüketmektir.
- ✓ Son zamanlarda özellikle çocuklarda görülme sıklığı artan diyabet, obezite gibi hastalıkların temel nedenlerinden biri sağlıksız beslenmedir.
- ✓ Bu nedenle dengeli ve yeterli beslenmeye özen göstermeliyiz.



Ne az, ne çok! Dengeli ve yeterli beslen!

**Sağlıklı Yaşamak İçin,  
Sağlıklı Beslenmeliyiz !**



**Gelin beraber sağlıklı yaşamayı  
öğrenelim**

**Sağlıklı olmanın ilk şartı sağlıklı  
ve doğru beslenmektir  
arkadaşlar.**

**Midemize giren gıdalara çok  
dikkat etmeliyiz.**

**Çünkü midemize giren herşey  
kanımıza karışıyor.**



**Sağlıklı yaşamak için sağlıklı beslen!**

BURSA - Osmangazi  
Öğretmen Mehmet Ali Deniz İlkokulu



*"Çünkü SEM  
Değerlisiz"*

2018 - 2019  
Eğitim Öğretim Yılı

**BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ**



**Sağlıklı olmanın ilk şartı doğru beslenmektir.**

SAĞLIKLI

BESLENME

NERİDİR ?

İşte Sağlıklı Beslenme İçin Yapmamız Gerekenler.



ÜÇ ÖĞÜN

Sabah kahvaltımızı yapmalı, öğlen ve akşam düzenli yemek yemeliyiz.

AZ ABUR CUBUR

Abur cuburlar midemizi çok yorar. İçerdiği fazla yağ ve şeker nedeni ile vücudumuza zarar verir.



TEMİZ ELLER

Yediğimiz her şeyi elimiz ile yeriz. Elimizdeki kir yediklerimize bulaşır. Bu nedenle elimizi sürekli temiz tutmalıyız



BOL ÇEŞİT

Bazı çocuklar sadece köfte, patates ve pilav yiyor. Bunlardan başka çorba içilmeli, sebze yemeği yenmeli. Kahvaltıda unutmamalym; süt, peynir ve zeytin yenmeli. Her besin grubundan yemek bizi güçlendirir.



BOL MEYVE - SEBZE

Sebze ve meyveler çok faydalıdır. Bizi hızlıca büyütüp güçlendirir.

DÖRT YAPRAKLI YONCA'DAN YİYELİM ve İÇELİM!

Sağlıklı beslenmek aynı zamanda yeterli ve dengeli beslenmek demektir. Doğru beslenmek için dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



Sebze ve Meyve Grubu

Her çeşit sebze ve meyve



Et ve Kuru Baklagiller Grubu

Dana, kuzu, tavuk, hindi, balıklar, yumurta, fındık, fıstık nohut, mercimek, kuru fasulye vb.



Ekmek ve Tahıl Grubu

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf, bulgur, ekmek



Süt ve Süt Ürünleri Grubu

Süt, peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma, vb.