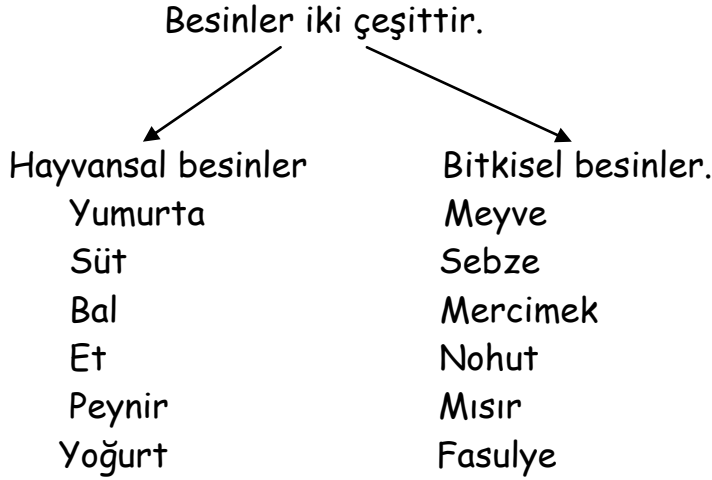


Niçin Dengeli ve Düzenli Beslenmeliyiz ?

Besinler büyüme ve güçlenmeyi sağlar, vücuda enerji verir. Et, süt, yumurta, yoğurt büyüme ve gelişmeyi sağlar. Yaę, reğel, bal gibi besinler vücudun hareketi için gerekli olan gücü ve enerjiyi verir. Sebze ve meyveler vücuda vitamin sağlar. Vitaminler, hastalanmayı önler. Dengeli beslenme, vücudumuz için yararlı olan besinlerin hepsinden yeterince yemektir. Düzenli beslenmek, zamanında beslenmektir.

Günde 3  ę n yemek yemeliyiz. Sabah ,  ęle ve akřam. Her çeřit besinden mutlaka yemeliyiz. Yemek seęmemeliyiz.



Dengeli ve Düzenli Beslenmezsek;

- Vücudumuzun direnci azalır, sık sık hasta oluruz.
- Büyüme ve geliřmemiz yavařlar.
- Yaralarımız iyileşmez.
- abuk yoruluruz.
-  ęrenme hızımız yavaşlar.
- Y z m z solgun ve yorgun görünür.

Ayrıca tükettiğimiz besinlerin temiz ve taze olmasına dikkat etmeliyiz. Yemeklerden önce ve sonra ellerimizi yıkamalıyız. Spor yapmalıyız ve oyun oynamalıyız. Uykumuza dikkat etmeli, dinlenmeye vakit ayırmalıyız.