

SAĞLIKLI HAYAT

Sağlıklı bir hayat için temizliğimize dikkat etmeliyiz. Sabah kalkınca elimizi ve yüzümüzü yıkamalıyız. Saçlarımızı taramalı, temiz kıyafetler giymeliyiz. Kullandığımız eşyaları temiz kullanmalıyız. Sabah ve akşam dişlerimizi fırçalamalıyız.

Meyve ve sebzeleri yemeden önce yıkamalıyız. Bulaşıcı hastalıklardan korunmak için aşı yaptırmalıyız. Sağlığımızı korumak için spor yapmalıyız.

Kıyafetlerimizi mevsimlere uygun seçmeliyiz. Kışın kalın, yazın ise ince giysiler giymeliyiz.

Hayvansal besinler; et, balık, yumurta ve süt ürünleridir.

Bitkisel besinler; meyve, sebze ve tahıllardır.

Ayrım yapmadan her çeşit yiyecekten yeteri kadar yemeliyiz. Bol su içip spor yapmalıyız. Gazlı içeceklerden uzak durmamız gerektiğini unutmamalıyız.

Yediğimiz her gıda sağlıklı değildir. Açıkta satılan gıdalar sağlığımıza zarar verir.