SAĞLIKLI BESLEN SAĞLIKLI YAŞA

Fındık fıstık
Çıtır çıtır
Hem kan yapar
Hem ısıtır

KALİTELİ YAŞAM = SPOR + SAĞLIKLI BESİN

Sağlıklı Yaşamak İçin;

- Her besin grubundan tüketmeliyiz.
- Hazır paketlenmiş, bol yağlı, hızlı gıdalardan uzak durmalıyız.
- Süt ürünleri tüketmeliyiz.
- Mutlaka kahvaltı yapmalıyız.
- Öğün atlamamalıyız.
- Günde iki yumurta yemeliyiz.

Türk çocuğu cips değil kavrulmamış kuru yemiş yer, beynini besler!

GİZLİ KATİLLER

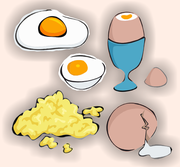
KETÇAP MAYONEZ

HAMBURGER

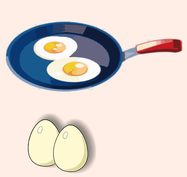
En güzel içecek annemizin mayaladığı yoğurttan yapılmış ayrandır.

Hem bizi geliştirir, hem de bağışıklık sistemimizi güçlendirip hastalıklardan korur.

Başarıya giden yol kahvaltıdan geçer.



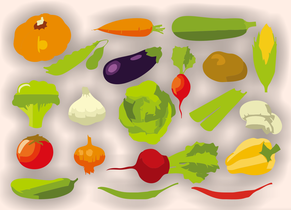
Sabahları erken kalkarım
2 yumurta çırparım



Kas, iskelet ve zihin sağlığımız için spor olmazsa olmaz.

ÖRNEK BESLENME ÇANTASI

- Ceviz, badem
- Kuru incir
- 1 meyve
- 2 dilim tahıllı ekmek ile hazırlanmış peynirli sebzeli sandviç
- Ayran
- Haşlanmış yumurta



Sebzeler bizim dostumuz. Bugün onlardan hiç yedin mi?

Sevgili öğrenciler sizlerde Beslenme ve Sağlık hakkında merak ettiğiniz soruları mail atın, biz burada cevaplayalım

Bunları Biliyor musunuz?

Hazır olarak aldığımız bisküvi, kraker, kek, meyve suyu, hamburger, tost, patates kızartması, cips gibi yiyeceklerin içerisinde bolca koruyucu madde, katkı maddeleri, şeker ve mono sodyum glutamat (MSG) var. Bu maddeler en iğrenç gıdaların bile bize lezzetli gelmesini sağlıyor. Beynimizi kandırıp uyuşturuyor. Kalp ve beyin sağlığımız için böyle gıdalardan uzak duralım.

Oyuna Gelme!