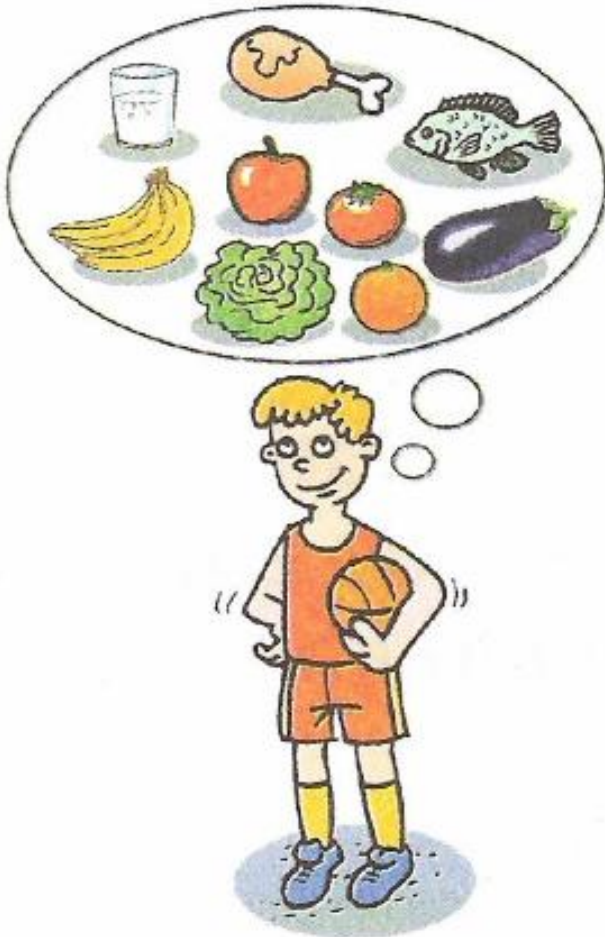


Vücudumuzun ihtiyacı olan besinlerden , vücudumuzun ihtiyacı kadar alınmasına **dengeli beslenme** denir. Yaşamak , büyümek,gelişmek ve sağlıklı olmak için beslenmemiz gerekir. Bütün besinlerden ayırım yapmadan yeterince almalıyız. Eksik beslenmek, yetersiz büyümeye sebep olur. Sabahları okula gelmeden mutlaka kahvaltı yapmalıyız. Öğlen ve akşam yemeklerini de aksatmamalıyız. Ayrıca bol bol su tüketmek de sağlığımız için gereklidir.

- ❖ Ayrıca tükettiğimiz besinlerin temiz ve doğal olmasına dikkat edelim.
- ❖ Bozuk , bayat ve açıkta satılan yiyeceklerden almayalım.
- ❖ Yemeklerden önce ve sonra mutlaka ellerimizi yıkayalım.
- ❖ Dişlerimizi fırçalamayı ihmal etmeyelim.
- ❖ Uykumuza dikkat edelim.
- ❖ Spor yapmaya ve oyun oynamaya da zaman ayıralım.

DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENEN  
KİŞİDENGELİ VE DÜZENLİ  
BESLENMEYEN KİŞİ