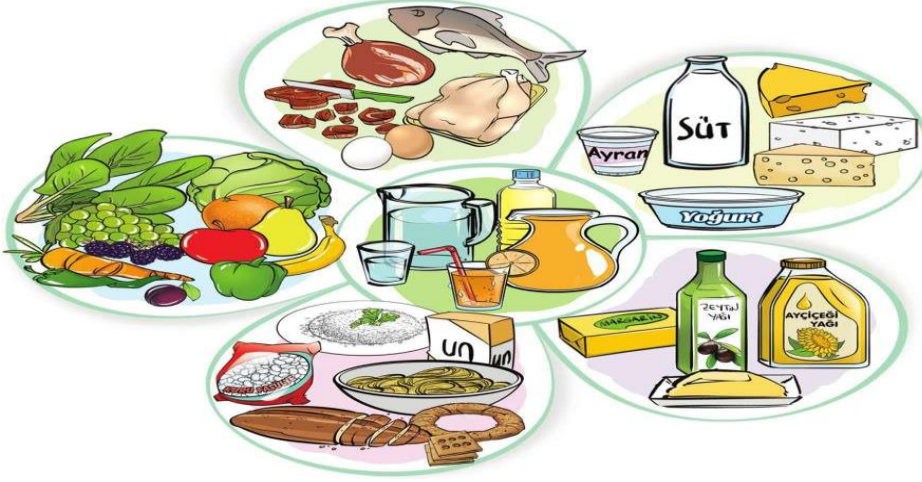


SAĞLIKLI BESLENME



Sağlıklı yaşamak ,büyümek ve gelişmek için vücudumuza gerekli olan bütün maddeleri besinler sayesinde alırız. Besinler, elde edildikleri kaynaklara göre iki gruba ayrılır:

Bitkisel ve **hayvansal** besinler.

Bitkilerden elde edilen besinlere **bitkisel besinler** denir. Sebze, meyve, ekmek, mercimek, nohut , kuru fasulye, makarna gibi besinleri bitkilerden elde ederiz.

Hayvanlardan elde edilen besinlere **hayvansal besinler** denir. Et , süt, yumurta, peynir, bal , tereyağı gibi besinleri hayvanlardan elde ederiz.

Besinlerin her biri vücudumuza farklı yararlar sağlar. Sağlıklı büyüüp gelişmek için bitkisel ve hayvansal besinlerden yeteri kadar tüketmeliyiz. Bol bol su içmeliyiz. Asitli içecekler, cips, şeker gibi zararlı yiyecek ve içeceklerden, açıkta satılan gıdalardan uzak durmalıyız. Meyve ve sebzeleri yemeden önce mutlaka yıkamalıyız. Spor yapmalı, vücut temizliğine dikkat etmeliyiz.