

# Dengeli Besleniyor musun?

Sağlığımız için çeşitli besinlerden her gün yeterli miktarda tüketmemiz gerekir. Buna “dengeli beslenme” denir. Peki hangi besinleri tüketmeliyiz? İşte yanıtı...

## Süt ürünleri

Süt, yoğurt, kefir,  
peynir... Biz diş ve kemik  
sağlığı için önemli olan  
kalsiyumu içeririz.



## **Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar**

Kırmızı et, tavuk, balık,  
kuru fasulye, mercimek,  
ceviz, fındık... Biz  
proteince çok zenginiz!  
Seni hastalıklara karşı  
korumaya ve hücrelerini  
yenileyip vücudunu  
onarmaya yardımcı  
oluruz.



## Sebze ve meyveler

Ispanak, lahana, brokoli, elma, kivi... Biz vitamin ve mineral deposuyuz! Büyümene, gelişmene ve vücudunu hastalıklara karşı korumana yardımcı oluruz.

Her gün yeterince su içmeyi de unutmamak gerekir.



Farklı sebze ve meyveler farklı mevsimlerde olgunlaşır. İlkbaharda ve yazın olgunlaşanlar "yaz sebze ve meyveleri", sonbaharda ve kışın olgunlaşanlarsa "kış sebze ve meyveleri"dir. Sebze ve meyveleri en taze, en lezzetli ve en faydalı hâllerıyla olgunlaştıkları mevsimde tüketebiliriz!

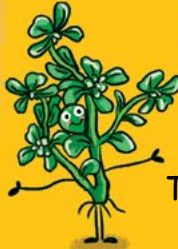
### Yaz sebze ve meyvelerinden bazıları



Çilek

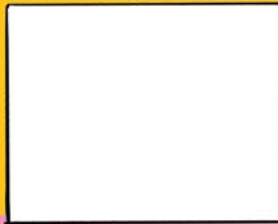


İncir



Taze fasulye

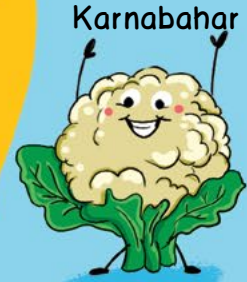
Semizotu



### Kış sebze ve meyvelerinden bazıları



Pırasa



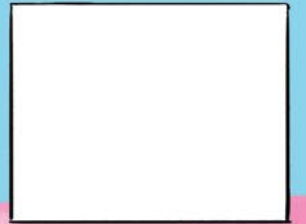
Karnabahar



Ayva



Portakal



### Ekmek ve tahıllar

Pirinç, mısır, bulgur, buğday, yulaf... Bizde bolca karbonhidrat bulunur. Bu da senin için çokça enerji demek!



Haydi, eline bir kalem al ve boş bırakılan yerlere birer sebze ya da meyve de sen çiz!

