

## SAĞLIKLI BESLENELİM

Sağlıklı büyümenin ve gelişmenin temel şartlarından biri dengeli beslenmektir. Vücudumuz için gerekli besimleri zamanında ve yeterince tüketmeye dengeli beslenme denir. Günde üç öğün yemek yemeye de düzenli beslenme denir. Sabah, öğle ve akşam yemeklerini mutlaka yemeliyiz. Mevsimine uygun sebze ve meyveler tüketmeliyiz. Her türlü besinlerden tüketmeliyiz. Besinlerin vücudumuza farklı yararları vardır. Sağlıklı olmak için her çeşit besinden yeteri kadar yemeliyiz. Süt ve süttten yapılan yiyecekler, kemik ve diş sağlığımız için gereklidir. Süt, yoğurt, et, yumurta gibi hayvansal ürünler büyüüp gelişmemizi sağlar. Sebze ve meyveler, bizi hastalıklardan korur. Vücudumuzun düzenli çalışmasını sağlar. Gofret, bisküvi, cips, kola gibi yiyecekler sağlığa zararlıdır. Bu yiyeceklerden uzak durmalıyız.

Birinci Okuma = ..... kelime  
 İkinci Okuma = ..... kelime  
 Üçüncü Okuma = ..... kelime