

4.SINIF

Besin Piramidi

Yağlar, Şekerler ve Tatlılar

Vücudumuza enerji verir ancak fazla tüketilmemelidir. Sağlığımız için ölçülü olmalıyız.

Et, Yumurta, Kurubaklagiller ve Balık

Vücudumuzun büyümesi, onarımı ve kaslarımızın güçlenmesi için gereklidir.

Süt ve Süt Ürünleri

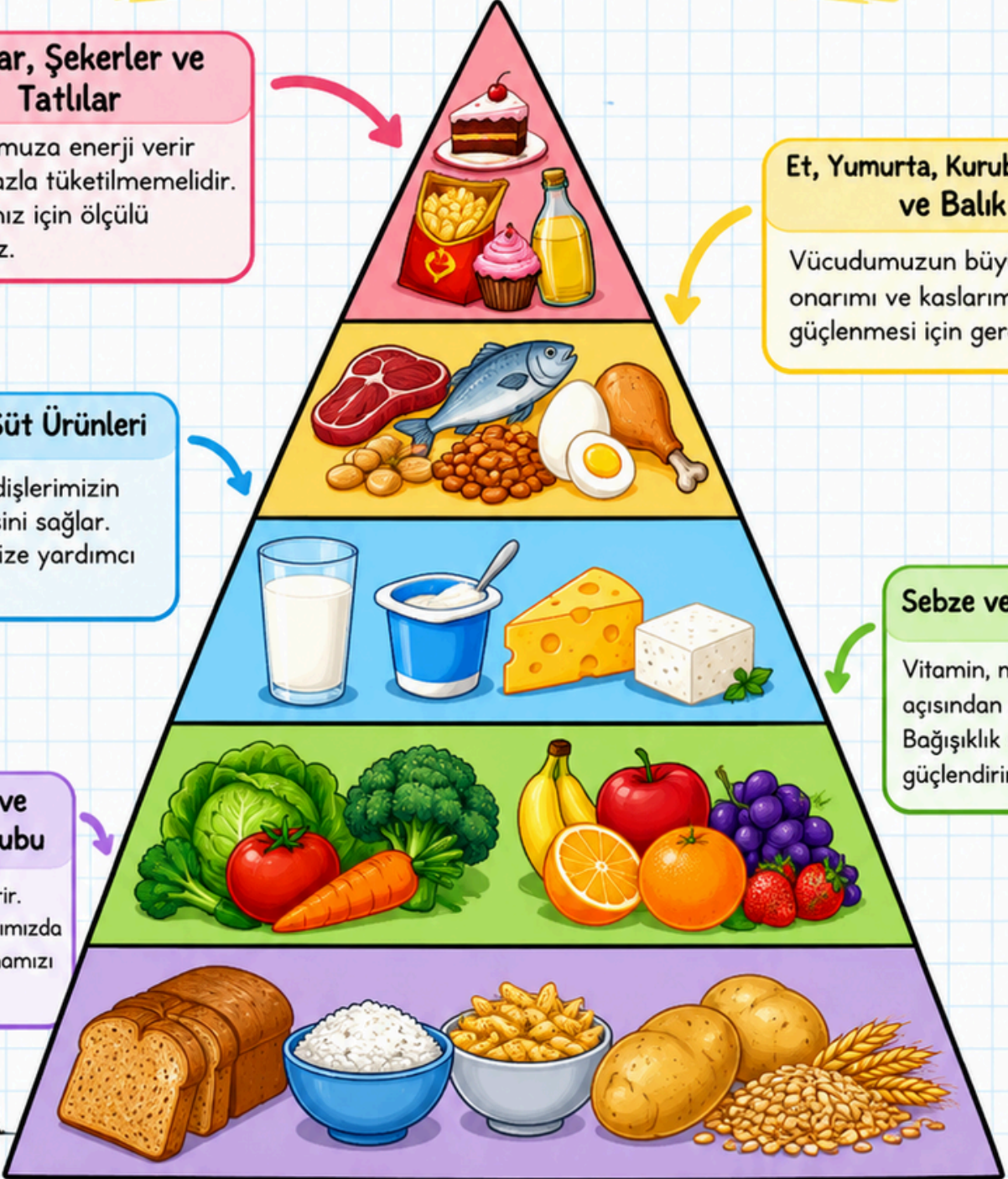
Kemik ve dişlerimizin güçlenmesini sağlar. Büyümemize yardımcı olur.

Sebze ve Meyveler

Vitamin, mineral ve lif açısından zengindir. Bağışıklık sistemimizi güçlendirir.

Tahıllar ve Ekmek Grubu

Bize enerji verir. Günlük yaşamımızda daha aktif olmamızı sağlar.



Sağlıklı bir yaşam için
besin gruplarını dengeli şekilde
tüketmeliyiz.