

BESLENME

DOSTUYUZ

SAGLIKLI BESLEN
SAGLIKLI YASA



ŞEHİT HASAN YILDIRIM İMAMHATİP ORTAOKULU

SAĞLIKLI



BESİNLER

SAĞLIKSIZ



BESİNLER

SAGLIKLI

BESIN

BULUTLARI



ŞEHİT HASAN YILDIRIM İHO

BESLENME DOSTU OKUL



SAĞLIKLI BESLENME
Herhangi bir saatte
Zararlı yiyecekleri
Hayatınızda kullanmayın.
Sevdiğiniz yiyecekleri de...
Fazla tüketmeyin.
Sürekli hareketli olmanız
Bunların yanı sıra...
Herhangi bir saatte...

SAĞLIKLI BESLENME
Herhangi bir saatte
Zararlı yiyecekleri
Hayatınızda kullanmayın.
Sevdiğiniz yiyecekleri de...
Fazla tüketmeyin.
Sürekli hareketli olmanız
Bunların yanı sıra...
Herhangi bir saatte...



BESLENME DOSTU OKUL

Beyin Gelişimin
İçin



**SAĞLIKLI BESLEN
KOLAY ÖĞREN**



Satın Aldığın
Yiyecek ve
İçeceklerin.



**Son Kullanma
Tarihini Kontrol
Et!**

**ELLERİ YIKAMAK PEK ÇOK
HASTALIĞIN GELİŞİMİNİ ÖNLER**



**MUTLAKA
ELLERİNİZİ YIKAYIN**

**İyi
Bir Güne**



**İyi Bir
Kahvaltı
İle Başlanır.**





Yemekten önce ellerini yıka.
Yemekten önce su iç.
Yemekten önce dişlerini fırçala.
Yemekten önce ellerini yıka.
Yemekten önce su iç.
Yemekten önce dişlerini fırçala.

Beslenme dostu okumak için...
Beslenme dostu okumak için...
Beslenme dostu okumak için...

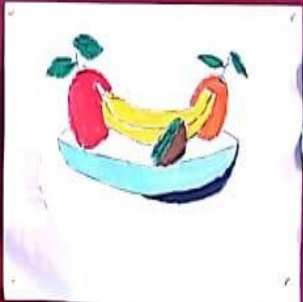
Sağlıklı Beslen
Sağlıklı Beslen
Sağlıklı Beslen
Sağlıklı Beslen
Sağlıklı Beslen

Bana Olmaz Deme
Akamadan Yeme!



Sağlıklı Beslen
Sağlıklı Beslen
Sağlıklı Beslen
Sağlıklı Beslen
Sağlıklı Beslen

SAĞLIK İÇİN
SÜT İÇİN



Sağlıklı Beslen



BESLENME DOSTU OKUL

SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN

Her Gün Düzenli Egzersiz Yapın

Yeterli ve Dengeli Beslenin

Sigara ve Alkolden Uzak Durun



Beyin Gelişimin İçin



SAĞLIKLI BESLEN
KOLAY ÖĞREN



Satın Aldığın
Yiyecek ve İçeceklerin.



Son Kullanma
Tarihini Kontrol
Et!



ELLERİ YIKAMAK PEK ÇOK
HASTALIĞIN GELİŞİMİNİ ÖNLER



MUTLAKA
ELLERİNİZİ YIKAYIN

İyi
Bir Güne



İyi Bir
Kahvaltı
İle Başlanır.

DENGELİ
Beslenelim



DENGELİ VE DÜZENLİ
BESLENME

Beslenme programı, düzenli ve dengeli beslenmeyi amaçlar.

Çocuklar İçin Beslenme Programı

SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
Su	Balık	Makarna
Feyul	Maye Sıvısı	Ayran
Yumurta	Salata	Salata
Domates	Karpuz	Uzun
Sul	Elmék	Elmék
Zeytin		

Su
Feyul
Yumurta
Domates
Sul
Zeytin

Hangi Yaşta Olursanız Olun Kemiklerinizi Koruyun



Yeterli ve Dengeli Beslenin

Her Gün En Az 2 Bardak Süt İçin

Düzenli Olarak Egzersiz Yapın

Günlük İşinizden Yürüyüşe Faydalanın

