

## ÖĞÜN LİSTEM

\*Sağlıklı büyümek ve yaşamımızı sürdürmek için beslenmemiz gerekir. Besinler büyümemizi geliştirmemizi ve hastalıklara karşı dirençli olmamızı sağlar.

**Dengeli Beslenme:** Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinleri, vücudumuzun ihtiyacı kadar tüketmeye dengeli beslenme denir.

\*Sabah, öğle, akşam yeteri kadar besin tüketmemiz de dengeli beslenmedir.

**Düzenli beslenme:** Vücudumuzun ihtiyacı duyduğu besinleri belli bir düzende öğünlere bölerek tüketmeye düzenli beslenme denir.

\*Düzenli beslenmek de dengeli beslenme kadar önemlidir.

\*Sabah, öğlen, akşam yemekleri ana öğünlerdir.

**Dengeli ve düzenli beslenmenin faydaları:**

\*Vücudumuzu hastalıklara karşı korumuş oluruz.

\*Daha sağlıklı olur ve kendimizi daha iyi hissederiz.

\*Vücudumuz daha güçlü olur.

\*Derslerde daha başarılı oluruz.

**Not:** Dengeli ve düzenli beslenmezsek çabuk yoruluruz, sürekli hasta oluruz, derslerimizi zor anlar başarısız oluruz.

**Örnek öğün listesi:**

Sabah öğün listem	Öğlen öğün listem	Akşam öğün listem
Süt	Kırmızı mercimek çorbası	Yayla çorbası
Yumurta	Köfte	Makarna
Peynir	Salata	Meyve suyu
Domates	Yoğurt	Salata
Salatalık		su
Ekmek		
Zeytin		