

Sağlıklı beslenmek için 4 yapraklı yoncaı tanı!

Meyve ve Sebze Grubu
Her çeşit meyve ve sebze



**Et, Yumurta ve
Kuru Bakliyatlar Grubu**
Dana, kuzu, tavuk, hindi,
av etleri, balıklar, yumurta,
kuru baklagiller, fındık, fıstık vb.

Ekmek ve Tahıl Grubu
Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi
tahıllardan üretilen un, bulgur, nişasta,
ekmek, makarna, şehriye vb.

Süt ve süt ürünleri
Süt ve süttten üretilen
peynir, yoğurt, tereyağı,
dondurma vb..

Fastfood ve Obezite

Hamburger, gazlı içecekler, yağlı yiyecekler (patates kızartması), abur cubur ürünler (özellikle şekerleme, çikolata ve cips) tüketmek sağlığımıza zarar verir.

Bu ürünler karnımızı doyurabilir fakat bu, bedenimizin ihtiyaç duyduğu gıdayı aldığımız anlamına gelmez. Dolayısıyla vücudumuz zayıf düşer ve kolay hastalanırız.

Sağlıksız beslenmenin sonucundaysa kronik hastalıklar ve kalp-damar sistemi hastalıklarının oluşma riski artar.



Çocuklarımızın sağlığı için

- Çocuklarınızın mutlaka günde 3 öğün yemesine dikkat edin.
- Kahvaltı etmenin önemi konusunda çocuklarınızı bilgilendirin.
- Sabahları çocuklarınızı kahvaltı yapmadan okula göndermeyin.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



11

Çocuklarımızın sağlığı için

- Derslerde başarılı, anlama ve öğrenme kabiliyeti yüksek çocuklar için önce siz sağlıklı beslenmelisiniz.
- Yemeđi çocuğunuza bir ödül olarak sunmayın. Yemeđin ödül olarak sunulması, ileriki yaşlarda stresle başa çıkmada yeme davranışını arttırma tepkisine yol açabilir.
- Çocuğunuzun TV, bilgisayar ya da tablet karşısında yemek yemesine izin vermeyin.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



12

Kişisel Hijyen

- Terli kıyafetlerinizi mutlaka değiştirin.
- Bulaşıcı bir hastalığınız olduğunda kişisel hijyeninize dikkat edin.
- Öksürürken ve hapşırırken mutlaka peçete kullanın.
- Etrafınızda özellikle havayla veya damlacıkla bulaşan bir hastalığa yakalanmış biri varsa dikkat edin.
- Çocuğunuzun da bu alışkanlıkları kazanmasını sağlayın.

