

# Dengeli Beslenme Neden Önemlidir?

05.07.2024 • • Fen Bilimleri 4

Dengeli Beslenme Neden Önemlidir? Bir öğünde(kahvaltıda) farklı besinler almaya "Dengeli Beslenme" denir. Karbonhidrat (Tahıllar), Protein(Hayvansal gıdalar), Vitamin(Bitkisel gıdalar) ve Mineralleri(Su, Tuz vb.) almalıyız. O zaman dengeli beslenmiş oluruz.

- Kahvaltıda; Ekmek, yumurta, salatalık ya da domates, su, tuz bulunursa dengeli bir tabağımız olmuş olur.
- Öğle Yemeğinde; Çorba, Tavuk Pilav, turşu, Su
- Akşam Yemeği; Fırında İstavrit, Çoban Salata, Limonata(1kg limon+2kg su+ 1kg şeker) veya su

Beslenme Uzmanı Kimdir? Dengeli beslenme için insanlara uygun beslenme şekilleri öğrenen kişilere beslenme uzmanı denilir. Obezite nedir? Sağlıksız beslenen insanların aşırı şişmanlaşına Obezite Hastalığı denir. Obeziteden korunmak için neler yapılabilir? Tek yapmamız gereken Dengeli Beslenme Kurallarına uymak.

&nbsp;

Kaynak: <https://halukozyurt.com.tr/konu/dengeli-beslenme-neden-onemlidir>

PDF çıktısı: 13.05.2026 17:44