

Dengeli Beslenme Neden Önemlidir?

05.07.2024 • • Fen Bilimleri 4

Dengeli Beslenme Neden Önemlidir? Bir

günde(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.

Örneğin; Yemeğinde; Orta, Tavuk Pilav, turşu, Su

Akşam Yemeği; Fırında İstavrit, Orta Salata, Limonata(1kg limon+2kg su+ 1kg şeker) veya su

Beslenme Uzmanı Kimdir? Dengeli beslenme için insanlara uygun beslenme şekilleri

neren 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.

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

PDF çıktısı: 17.04.2026 16:43