Dengeli Beslenme Neden Önemlidir?

05.07.2024 • • Fen Bilimleri 4

<h2>Dengeli Beslenme Neden Önemlidir?</h2> <h3>Bir öğünde(kahvaltıda) farklı besinler almaya "Dengeli Beslenme" denir. </h3> <h3>Karbonhidrat (Tahıllar), Protein(Hayvansal gıdalar), Vitamin(Bitkisel gıdalar) ve Mineralleri(Su, Tuz vb.) almalıyız. O zaman dengeli beslenmiş oluruz.</h3>   <h3>Kahvaltıda; Ekmek, yumurta, salatalık ya da domates, su, tuz bulunursa dengeli bir tabağımız olmuş olur.</h3>   <h3>Öğle Yemeğinde; Çorba, Tavuk Pilav, turşu, Su</h3>   <h3>Akşam Yemeği; Fırında İstavrit, Çoban Salata, Limonata(1kg limon+2kg su+ 1kg şeker) veya su</h3>   <h3>Beslenme Uzmanı Kimdir?</h3> <h3>Dengeli beslenme için insanlara uygun beslenme şekilleri öneren kişilere beslenme uzmanı denilir.</h3> <h3>Obezite nedir? </h3> <h3>Sağlıksız beslenen insanların aşırı şişmanlasına Obezite Hastalığı denir.</h3> <h3>Obeziteden korunmak için neler yapılabilir?</h3> <h3>Tek yapmamız gereken Dengeli Beslenme Kurallarına uymak.</h3> <p> </p> <h3> </h3>

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

PDF çıktısı: 24.11.2026 03:54