

SAĞLIKLI BESLENME

Et, yumurta ve kuru baklagiller (dana, kuzu, tavuk, fındık, fıstık, ceviz vb.) tüket.



Düzenli olarak süt, peynir, yoğurt, terayağı vb. süt ürünlerini tüketmeliyiz.



- *Dengeli ve yeterli beslenmeliyiz.
- * Günde üç öğün beslenmeliyiz.
- *Aburcuburdan uzak durmalıyız.
- *Tuz ,şeker ve yağ tüketimine dikkat etmeliyiz.



Mevsimine göre bol meyve ve sebze tüketmeliyiz.

*Sebze ve meyveleri bol su ile yıkamalıyız.



Günde en az 6 bardak yani 1,5 litre su su tüketilmeliyiz.