

SAĞLIKLI BESLENMEK

Sağlıklı ve düzenli beslenmek çok önemlidir. Günde 3 defa yemek yemeliyiz. Günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır. Sabah kahvaltısında; zeytin, peynir ve reçel gibi yiyecekleri yemeliyiz. Kemiklerimizin daha sağlam olması için mutlaka süt içmeliyiz. Öğle ve akşam yemeğinde de hazırlanan yemekleri güzelce yemeliyiz. Yemeklerden sonra mutlaka dişlerimizi fırçalamalıyız. Ayrıca gün boyunca bol bol su içmeliyiz.



www.SeyitAhmetUzun.com

Soru 1: Günde kaç defa yemek yemeliyiz ?

.....

Soru 2: Sabah kahvaltıda ne yemeliyiz ?

.....

Soru 3: Niye süt içmeliyiz ?

.....

Soru 4: Yemeklerden sonra ne yapmalıyız ?

.....

SAĞLIKLI BESLENMEK

Sağlıklı ve düzenli beslenmek çok önemlidir. Günde 3 defa yemek yemeliyiz. Günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır. Sabah kahvaltısında; zeytin, peynir ve reçel gibi yiyecekleri yemeliyiz. Kemiklerimizin daha sağlam olması için mutlaka süt içmeliyiz. Öğle ve akşam yemeğinde de hazırlanan yemekleri güzelce yemeliyiz. Yemeklerden sonra mutlaka dişlerimizi fırçalamalıyız. Ayrıca gün boyunca bol bol su içmeliyiz.



www.SeyitAhmetUzun.com

Soru 1: Günde kaç defa yemek yemeliyiz ?

Soru 2: Sabah kahvaltıda ne yemeliyiz ?

Soru 3: Niye süt içmeliyiz ?

Soru 4: Yemeklerden sonra ne yapmalıyız ?