

SAĞLIKLI YEMEK TABAĞIM

SAĞLIKLI YEMEK TABAĞIM

SAĞLIKLI YEMEK TABAĞIM

Ekmek ve Tahıllar Grubu

Ekmekler, bulgur, arpa, yulaf, pirinç, makarna, erişte

Süt ve Ürünleri Grubu

Süt, yoğurt, peynir, kefir, ayran, dondurma

Ekmek ve Tahıllar Grubu

Ekmekler, bulgur, arpa, yulaf, pirinç, makarna, erişte

Süt ve Ürünleri Grubu

Süt, yoğurt, peynir, kefir, ayran, dondurma

Ekmek ve Tahıllar Grubu

Ekmekler, bulgur, arpa, yulaf, pirinç, makarna, erişte

Süt ve Ürünleri Grubu

Süt, yoğurt, peynir, kefir, ayran, dondurma



SU

Sebzeler Grubu
Tüm sebzeler

Meyveler Grubu
Tüm meyveler

Et ve Ürünleri, Tavuk, Balık, Yumurta, Kurubaklagiller, Yağlı Tohumlar Grubu
Et, tavuk, balık, yumurta, mercimek, fasulye nohut vb., fındık, ceviz, badem vb.



SU

Sebzeler Grubu
Tüm sebzeler

Meyveler Grubu
Tüm meyveler

Et ve Ürünleri, Tavuk, Balık, Yumurta, Kurubaklagiller, Yağlı Tohumlar Grubu
Et, tavuk, balık, yumurta, mercimek, fasulye nohut vb., fındık, ceviz, badem vb.



SU

Sebzeler Grubu
Tüm sebzeler

Meyveler Grubu
Tüm meyveler

Et ve Ürünleri, Tavuk, Balık, Yumurta, Kurubaklagiller, Yağlı Tohumlar Grubu
Et, tavuk, balık, yumurta, mercimek, fasulye nohut vb., fındık, ceviz, badem vb.



OYUN OYNAYARAK

SPOR YAPARAK

DÜZENLİ UYUYARAK

DIYABETTEN, OBEZİTEDEN,
KALP HASTALIKLARINDAN
KORUNUYORUM

OYUN OYNAYARAK

SPOR YAPARAK

DÜZENLİ UYUYARAK

DIYABETTEN, OBEZİTEDEN,
KALP HASTALIKLARINDAN
KORUNUYORUM

OYUN OYNAYARAK

SPOR YAPARAK

DÜZENLİ UYUYARAK

DIYABETTEN, OBEZİTEDEN,
KALP HASTALIKLARINDAN
KORUNUYORUM

