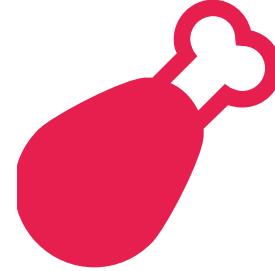
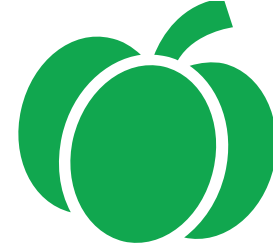


# SAĞLIKLI YAŞIYORUM



# SUNUM İÇERİĞİ

- Sağlıklı olmak ne demek?
- Sağlıklı beslenme
- Kişisel hijyen - Çevre temizliği
- Spor ve hareketli yaşam



# Sağlıklı Olmak Ne Demek?

Sağlıklı olmak demek vücudun doğal dengesini korumak demektir.

Vücudumuzun dengesini korumak içinse, ihtiyacı olan dikkati ve bakımı ağılamamız gerekir.

Peki vücudumuzun hastalıklarla savaşması ve daha güçlü olması için ona nasıl yardımcı olabiliriz?

**Haydi o zaman!**  
**Öğrenmeye başlıyoruz!**



# Öneri 1: Sağlıklı Beslen

Yetersiz veya dengesiz beslenmek sağlığı olumsuz etkiler.

## Yetersiz Beslenme

Vücudun ihtiyaç duyduğundan daha az gıda tüketilmesi.

## Dengesiz Beslenme

Bazı yiyeceklerin gereğinden fazla, bazılarının ise gereğinden az tüketilmesi.



# Sizce Doğru Beslenmek İçin Yapmamız Gerekir?








# Doğru Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler


  
Katkı maddeli hazır  
ürünlerden kaçın!


  
Abur cubur yeme!


  
Aldığın gıdaların son  
kullanma tarihine dikkat et!


  
Sürekli aynı  
şeylerle beslenme!

  
Her öğünde sağlıklı  
bir porsiyon ye!

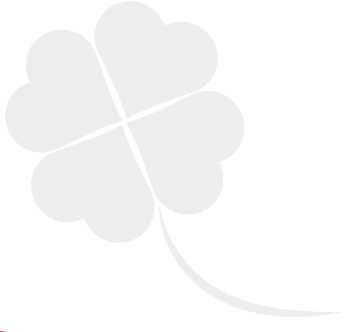
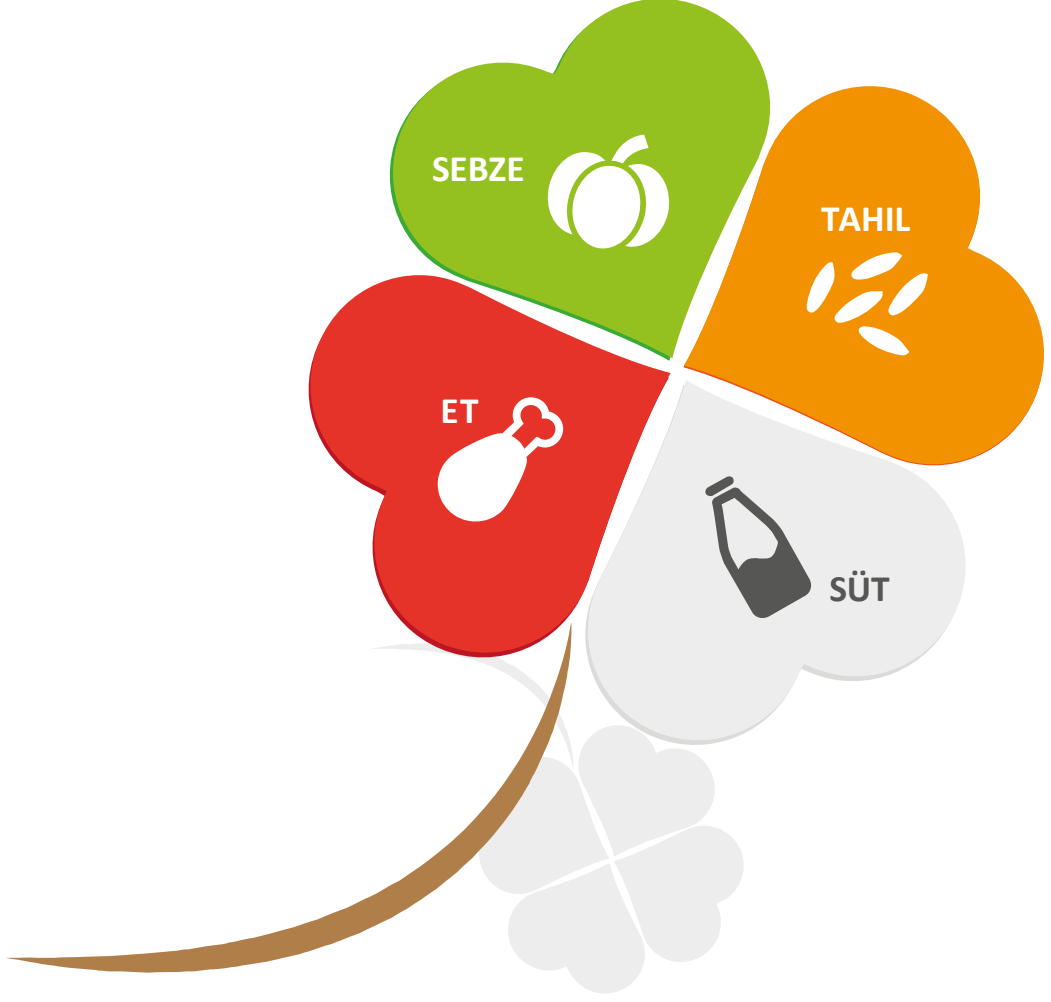
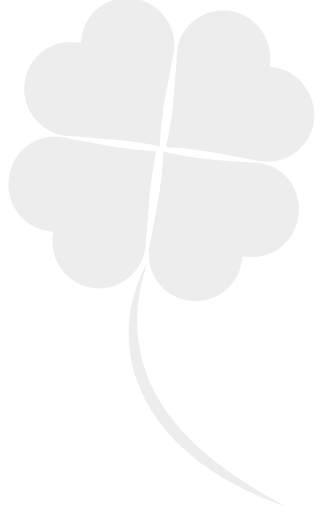
  
Yiyeceklerin temiz  
olmasına özen göster!

  
İçerisinde gıda boyası, yapay  
tatlandırıcı ve çok çeşitli  
koruyucu maddeler bulunan  
gıdalardan kaçın!

  
Dört yapraklı yoncanın  
her bir yaprağındaki gıdalarla  
dengeli şekilde beslen!

  
Gıdalarla ilgili her duyduđuna  
inanma, bilenlere danış!





4 Yapraklı

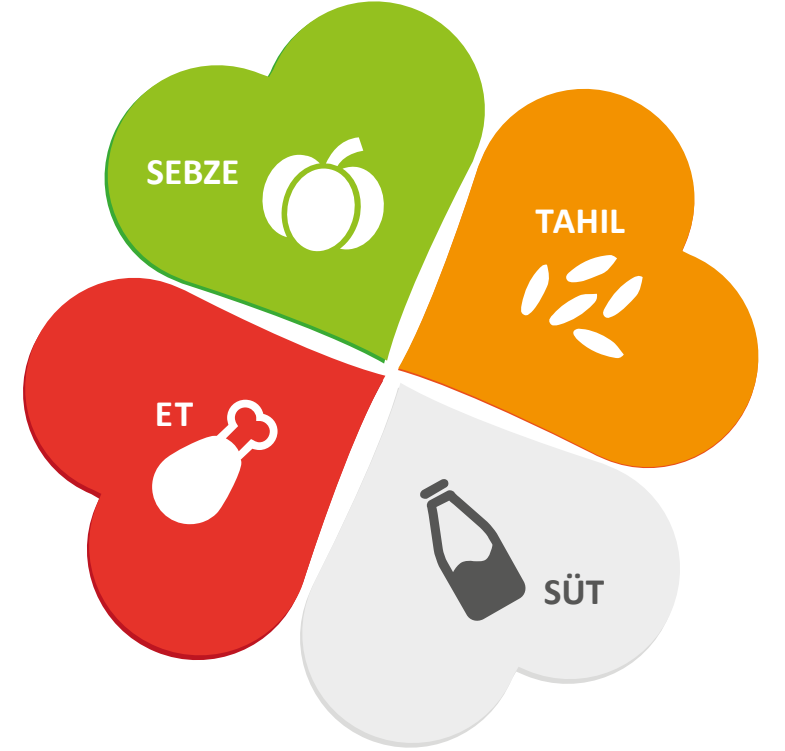
**Yoncanın  
tüm yapraklarından  
yiyelim**



# Etkinlik: Beslenmeni Tart

Son 3 gün içinde yediğin gıdaların listesini yap.  
Ve yanda yer alan 4 yapraklı yoncadaki gıdalarla eŐleŐtir.  
Herhangi bir yaprak boŐ kalıyor mu?

.....  
.....  
.....  
.....

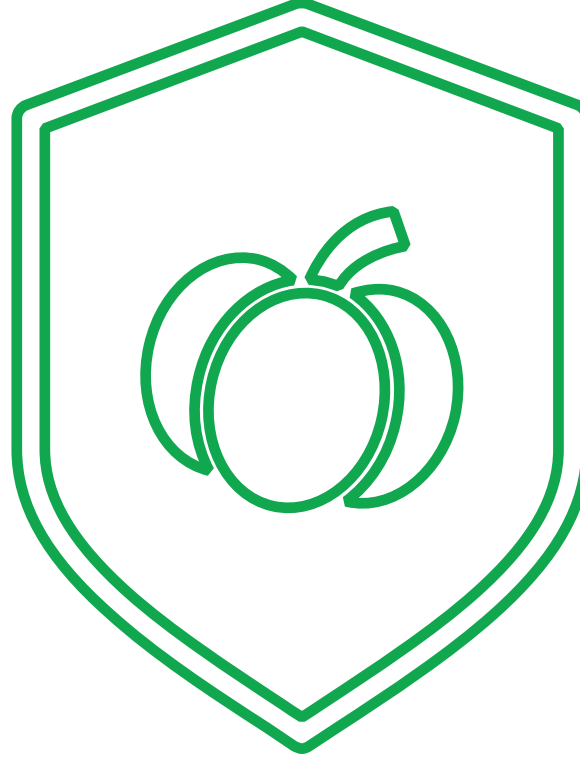




# Güvenli Gıda

**Her gıda güvenli olmaz.**







Bazı gıdalar çok zararlı koruyucu madde içerir, bazıları uygun olmayan yerlerde üretilir, bazıları da bayat olur.



Gıdanın **güvenli ve hijyenik** olması temiz ve hastalık yapan etkenlerden arındırılmış olması anlamına gelir.



# Bunları Yaparsak Güvenli Gıdalar Tercih Etmiş Oluruz:

-  Fastfood ve abur cubur tüketmeyin.
-  Ürünlerin son kullanma tarihine dikkat edin.
-  Seyyar satıcılardan açıkta satılan ürünleri almayın.
-  Yiyeceklerin taze olmasına özen gösterin.
-  Doğal besinleri tercih edin.
-  Katkı maddesi, renklendirici içeren gıdalardan uzak durun.



## Öneri 2: Kişisel Hijyene Önem Göster

Sağlığı olumsuz etkileyecek ortamlardan korunmak için yapılan uygulamalar ve alınan tedbirlerin tamamına hijyen denir.

**Kişisel Bakım** temizlik ve hijyen, sağlıklı kalmak için en önemli koşuldur.

**Kişisel Hijyen** kişinin kendi sağlığını devam ettirmek ve bozmamak için uyguladığı kişisel bakım işlemleridir.



# Öneri 3: Çevremiz de Bedenimiz Gibi Temiz Olsun

Sağlığımızı korumak için bedenimize özen gösterdiğimiz gibi, bedenimizin yaşadığı yerlere de özen göstermemiz gerekir.

**Kişisel Hijyen** ise kişinin kendi sağlığını devam ettirmek ve bozmamak için uyguladığı kişisel bakım işlemleridir.

**Kişisel Bakım, temizlik ve hijyen**, sağlıklı kalmak için en önemli koşuldur.



# Öneri 4: Hareketli Olun, Spor Yapın

Beslenme ile aldığımız enerji, gün içinde harcanandan fazlaysa bu fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır.

Bu yağ deposu da çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.

Oysa düzenli fiziksel aktivitenin ve egzersizin sağlıklı yaşamaya doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır.



# SAĞLIKLI YAŞIYORUM



Teşekkür ederiz