




BU BİR ÇAĞRIDIR!

SAĞLIKLI BESLENMEYE BİR DAVET

Yediklerin seni, sen yapar.

**Bu projeye lezzetli gıdaların
sadece paketlerde olmadığını; evinizde
lezziz ve sağlıklı gıdalar yapabileceğinizi
biliyor musunuz?**





Sağlıklı beslenme, sağlıklı
çocukluk; sağlıklı çocukluk
ise sağlıklı yetişkinlik
demektir.

1. Güne Kahvaltı Ederek Başlayın
2. Hareketinizi Artırın
3. Ara Öğünleri Sakın Atlamayın
4. Besin Seçimlerinizi Dengeleyin
5. Arkadaşlarınız ve Ailenizle Vakit Geçirin
6. Daha Fazla Kepekli Besin, Meyve ve Sebze Tüketin
7. Okuldaki veya Çevrenizdeki Fiziksel Aktivitelere Katılın
8. Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktiviteleri Eğlence Haline Getirin
9. Uyku Saatlerine Dikkat Edin

Bir e Twinning projesidir.