

Tüketimini artır!

- Balık
- Süt ve ürünleri
- Taze sebze ve meyveler
- Kuru baklagiller

Sağlıklı Yemek Tabağım

Tüketimini azalt!

- Tuz
- Doymuş yağ
- Şeker ve şekerli ürünler

Tam tahıl tüketin

Süt ve ürünlerini her gün tüketin.

Proteinlerinizi çeşitlendirin.

Meyve suyu yerine meyve tüketin.

Sebzelerinizi çeşitlendirin

Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et

Fiziksel olarak aktif olun.



2 – 2.5 litre su

Diğer içecekler su değildir!

