

Vücudumuzun ihtiyacı olan besinleri zamanında almaya **düzenli beslenme** denir. Düzenli beslenme için; kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği olmak üzere üç öğün yemek yemeliyiz. Bunun dışında aralarda fındık, fıstık, badem, ceviz vb. kuruyemişler de tüketmeliyiz.

Vücudumuz için gereken besinleri yeteri kadar yemeye de **dengeli beslenme** denir. Dengeli beslenmek için; bitkisel ve hayvansal gıdalardan yeteri kadar yemeliyiz. Et, yoğurt, süt ve süt ürünleri, balık gibi besinler boyumuzun uzaması ve büyümemiz için gereklidir. Bu besinler kemiklerimizi güçlendirir, yaralarımızın çabuk iyileşmesini sağlar. Tahıl ve tahıl ürünleri bize enerji verir.

Dengeli ve düzenli beslenmezsek obezite, çölyak, besin alerjisi ve diyabet (şeker hastalığı) gibi hastalıklara yakalanabiliriz.