



T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI

SAĞLIKLI YEMEK TABAĞIM

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.



OYUN OYNAYARAK
SPOR YAPARAK
DÜZENLİ UYUYARAK
DIYABETTEN, OBEZİTEDEN,
KALP HASTALIKLARINDAN
KORUNUYORUM

