



T.C. Sağlık Bakanlığı

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

