

# Sıhhatlı Beslenme

„Sıhhatlı Yemek“, çeşitli ve dengeli yemektir. Bunun içinde Yiyecek Piramit'i esas teşkil eder.

---

Kızarmış patates, Cips – Tatlılar , Pastalar

Katı ve sıvı yağlar – Dondurma, Şeker

---

Süt- / Sütlü yiyecekler – Yumurta, Et, Balık

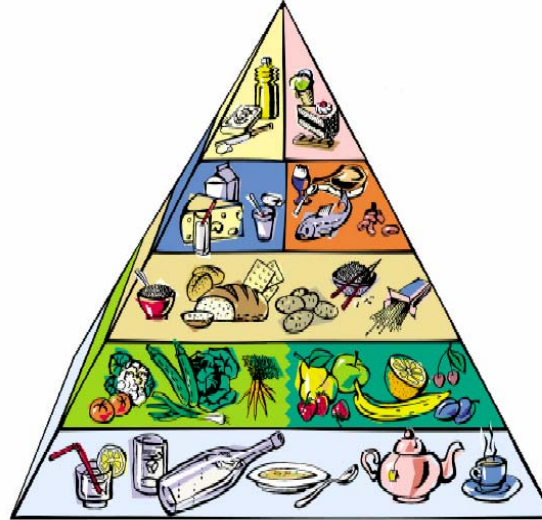
---

Tahıl, Makarna, Ekmek, Patates, Pirinç

Sebze, Salata, Meyve

Şekersiz içecekler

---



© SVE / ASA

---

- az miktarda alınmalı

---

- orta miktarda alınmalı

---

- sıkça, bol bol alınmalı

---

Yiyecek Piramit'i ilk bakışta, hangi gıda maddeleri gurubundan ne kadar yenilmesi gerektiğini göstermektedir. Bir gıda maddesinin Piramit'teki yeri aşağılara indikçe, o yiyecek maddesinden yenmesi gereken miktar da o derecede fazla olmalıdır.