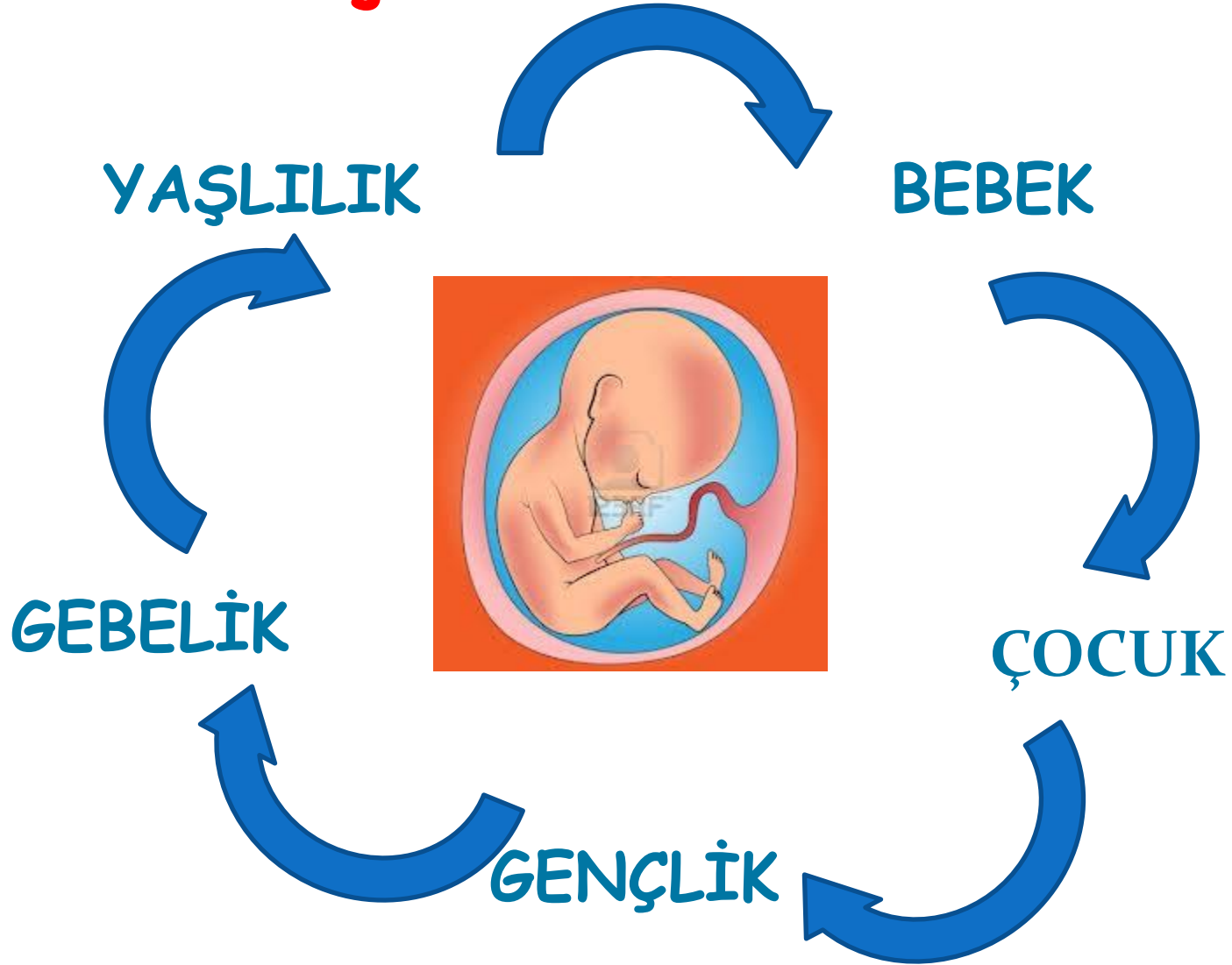


# MERSİN İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ



## OKUL SÜTÜ PROGRAMI

# YAŞAM DÖNGÜSÜ



# BESLENME NEDİR?

Bir insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için karbonhidrat, protein, yağ vitamin ve minerallerin gereken miktarda alınmasına beslenme denir.



# BESİN GRUPLARI NELERDİR?

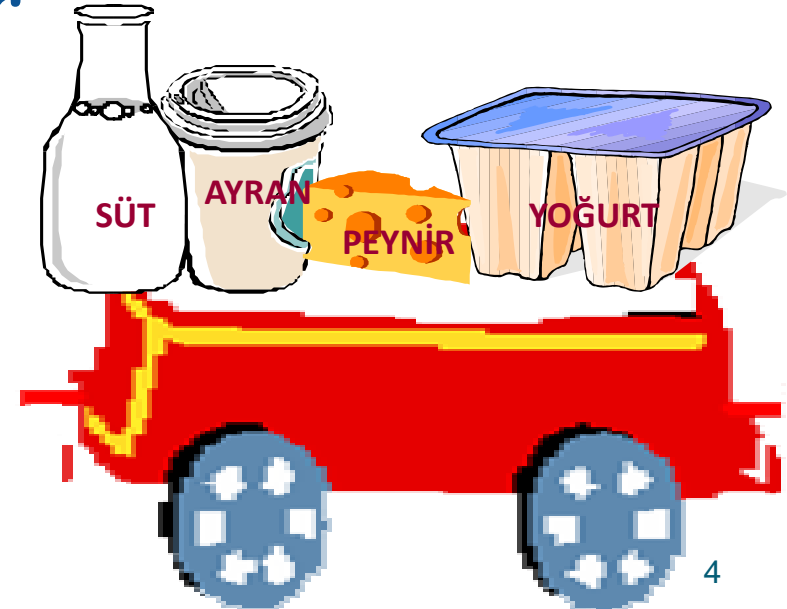
1. Yumurta, et ve et ürünleri, k.baklagiller

2-süt ve süt ürünleri

3. Ekmek ve diğer tahıllar

4. Sebze ve meyveler

5. Yağ ve şeker.





Besin değeri yüksek olan SÜT  
bebeklikte,çocuklukta,gençlikte ve ileri  
yaşlarda yani her dönemde vazgeçilmezdir.



Süt ve süt ürünleri grubunda yoğurt, peynir ve süttten yapılan besinler yer almaktadır.

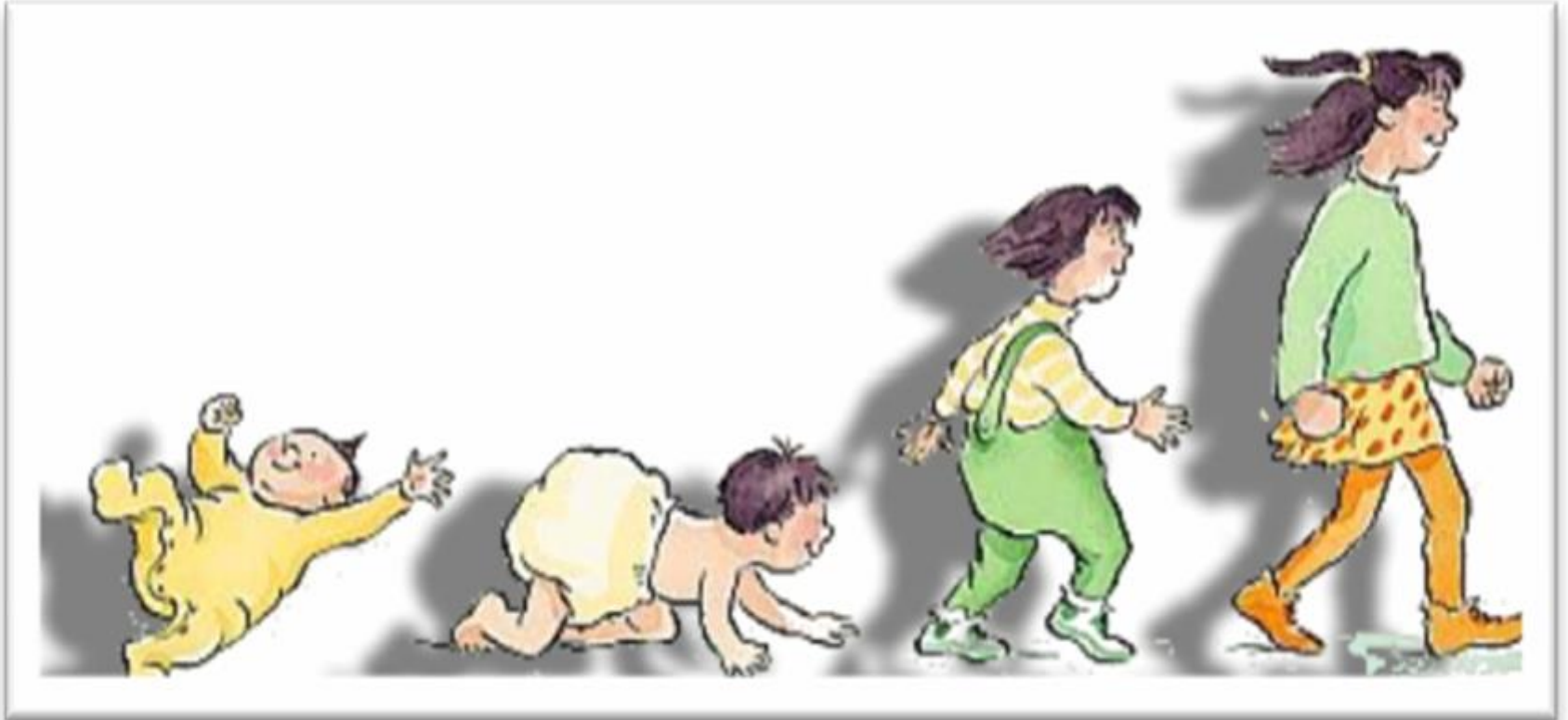
Bu besinler protein, kalsiyum, fosfor, B2 vitamini ve B12 vitamini olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır



# NEDEN SÜT İÇMELİYİZ???



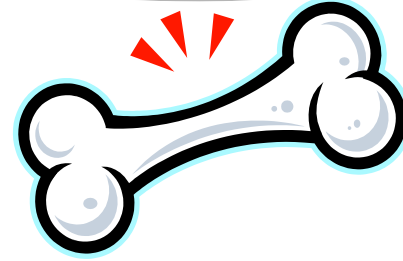
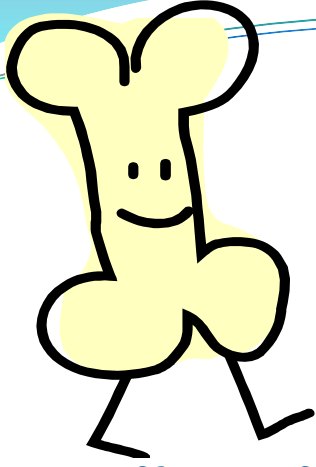
# Büyüme ve Gelişmeyi Sağlar





# Boyumuz Her Yıl Biraz Uzar





# *GÜÇLÜ KEMİKLERİMİZİN OLMASINI SAĞLIYOR*



D VİTAMİNİ

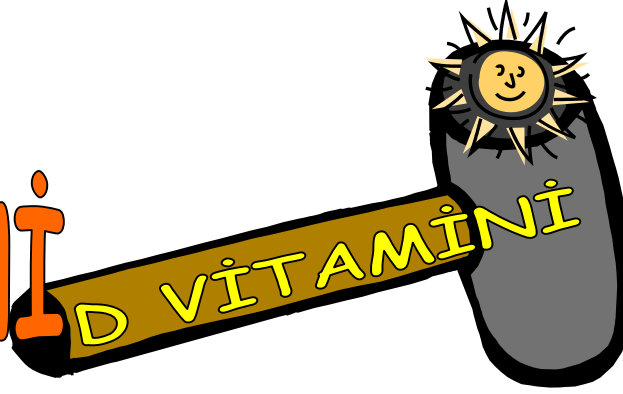
BESİNLERİMİZDE  
AZ MİKTARDA BULUNUR



GÜNEŞ IŞINLARINDAN  
YETERİNCE YARARLANIRSAK  
BESİNLERLE VÜCUDUMUZA ALDIĞIMIZ  
D VİTAMİNİ GÖREVLERİNİ DAHA İYİ YAPABİLİR

# KALSIYUM

D VİTAMİNİ



YARDIMIYLA

KEMİKLERİMİZİ

GÜÇLENDİRİR

KALSIYUM



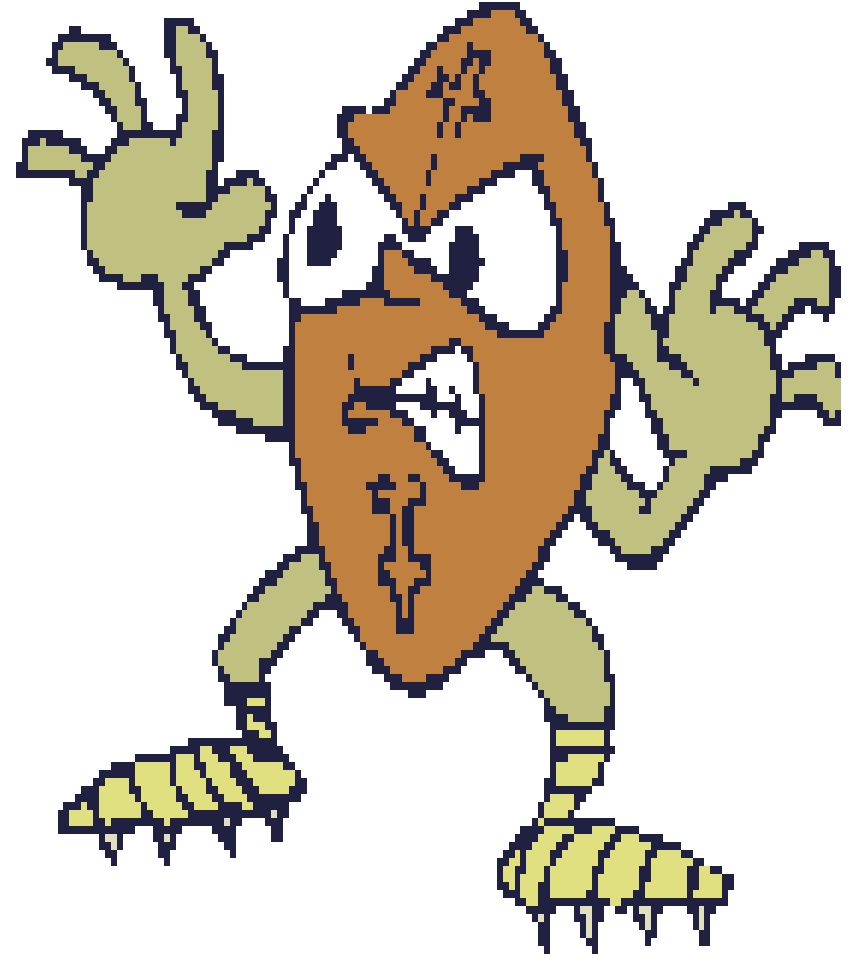
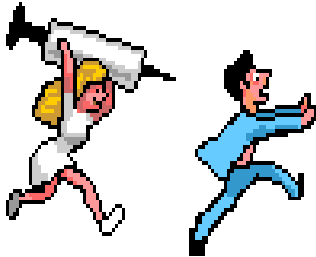
Yapısında çok önemli yağ asitleri bulunduğu için beyin gelişimine katkı sağlar ve beyne enerji verir.



Süt içerek başarı okul  
başarı performansınızı  
arttırabilirsiniz.



Mikrobik enfeksiyonlara  
karşı etkili olup;  
hastalıklara karşı  
korumaktadır.

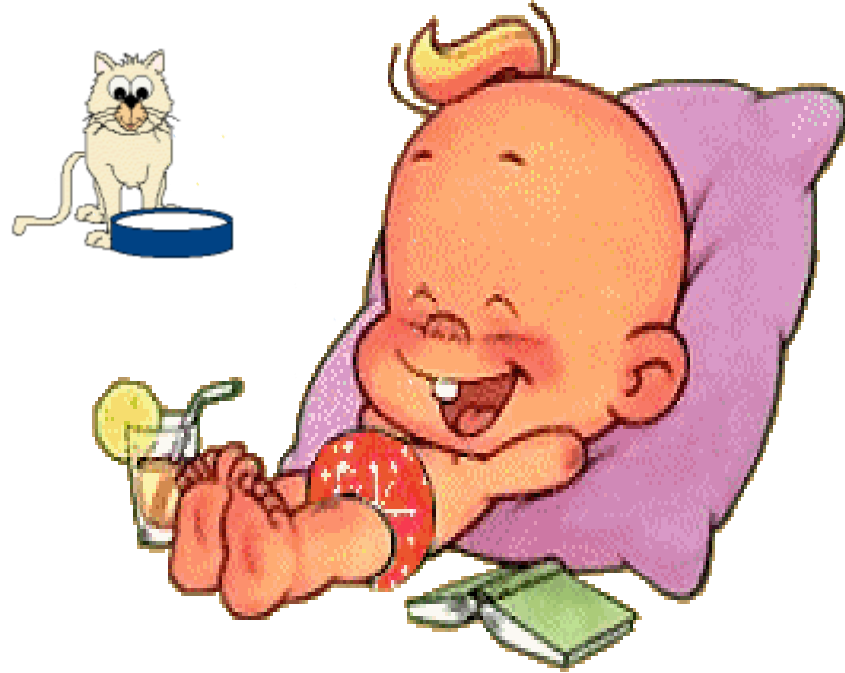


Cilt üzerinde nemlendirici etki yaparak cildin yıpranmasını engeller. Böylelikle yaşlanmayı geciktirir .





Sağlıklı büyümek, sağlıklı gelişmek ve sağlıklı yaşlanmak için her gün en az **2 su bardağı** sağlıklı süt tüketin!







# TEŞEKKÜRLER

