**SAĞLIKLI HAYAT**

**Su temel içeceğimizdir.**

Süt, yo­ğurt, peynir, ayran, tereyağı, et, yumurta gibi besinler büyümemiz ve kemik gelişimimiz için önemlidir. **Bunlar hayvansal besinlerdir.**

Elma, armut, şeftali, erik; ıspanak, kabak, domates, biber gibi meyve ve sebzeler, bizi hastalıklara karşı korur, direncimizi artırır. **Meyve ve sebzeler bitkisel besinlerdir.**

Peynir, yoğurt gibi yiyecekler: **süt ve süt ürünleridir.**

Makarna, ekmek gibi undan yapılan yiyecekler: **tahıl ürünleridir.**

Şeftali, armut, elma, portakal gibi ağaç kaynaklı yiyecekler: **meyvedir.**

Patlıcan, salatalık, biber, domates gibi toprakta yetişen yiyecekler: **sebzedir.**