



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**

