

# Kilim Sosyal Bilimler Lisesi

"Besinler ilacınız,  
ilacınız besininiz  
olsun"  
**Hipokrat**





T.C. MİLLÎ EĞİTİM  
BAKANLIĞI

# Gıda Takvimi

ARALIK

OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM

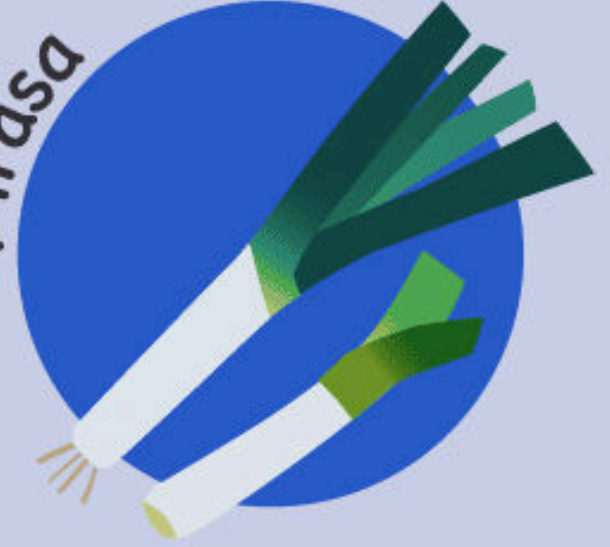
Nar



Avokado



Pirasa



Patates



Kereviz



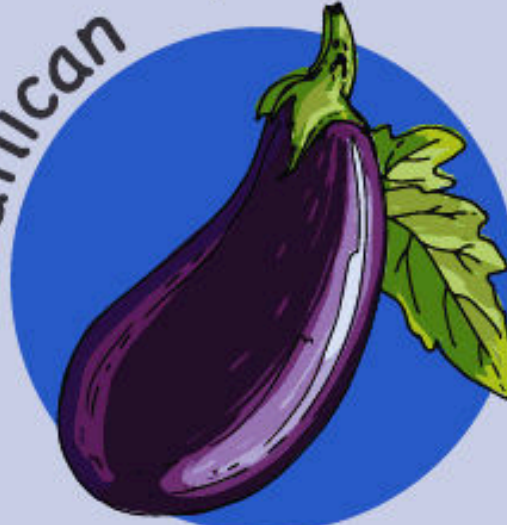
Kestane



Kırmızı Lahana



Patlıcan



Trabzon Hurması



# nar : antioksidan bombası

kan basıncını  
dengeler

hafızayı  
güçlendirir

enfeksiyonları  
önler

sindirim  
sistemini  
düzenler

antioksidan  
içeriği  
yüksektir

göz ve cilt  
sağlığını  
destekler

Bağışıklığı  
destekler



İştah azaltır,  
tok tutar.

○ ○ ○ ○

Kemik sağlığını  
güçlendirir.

○ ○ ○ ○

Liflidir,  
bağırsaklara  
iyi gelir.

○ ○ ○ ○

Kemik  
erimesine  
iyi gelir.

○ ○ ○ ○

# patlıcan

Karaciğeri  
temizler.

○ ○ ○ ○

A ve C  
vitamini  
bulundurur.

○ ○ ○ ○

Antioksidandır.

○ ○ ○ ○

Hücreleri çeşitli  
hasarlara karşı  
korur.

○ ○ ○ ○





# kereviz

Tansiyonu ve kolesterolü düşürür.

Kalp sağlığını korur.

Kanser önleyicidir.

Beyin sağlığını korur



Enfeksiyonu azaltır.

Kabızlığı önler.

Bağışıklığı güçlendirir.

Mide sağlığını destekler

*neden*

# TRABZON HURMASI

*yemelisiniz?*



**antioksidan**  
etkilidir

**vitamin**  
deposu

**bağışıklığı**  
destekler

**enerji**  
verir

**lif içeriği**  
yüksektir

**sindirime**  
iyi gelir

**cilde** iyi  
gelir

# Kış besinleri

# PIRASA

Kanser Riskini Azaltır.

Bağıışıklık Güçlendirici Etki Sağlar.

Göz Sağlığının Korunmasına Yardımcı Olur.

Kalp Sağlığının Korunmasını Destekler.

Vitamin İçeriği Açısından Zengindir.

Kemik Gelişimini Destekler.

Kilo Kontrolüne Yardımcı Olur.

