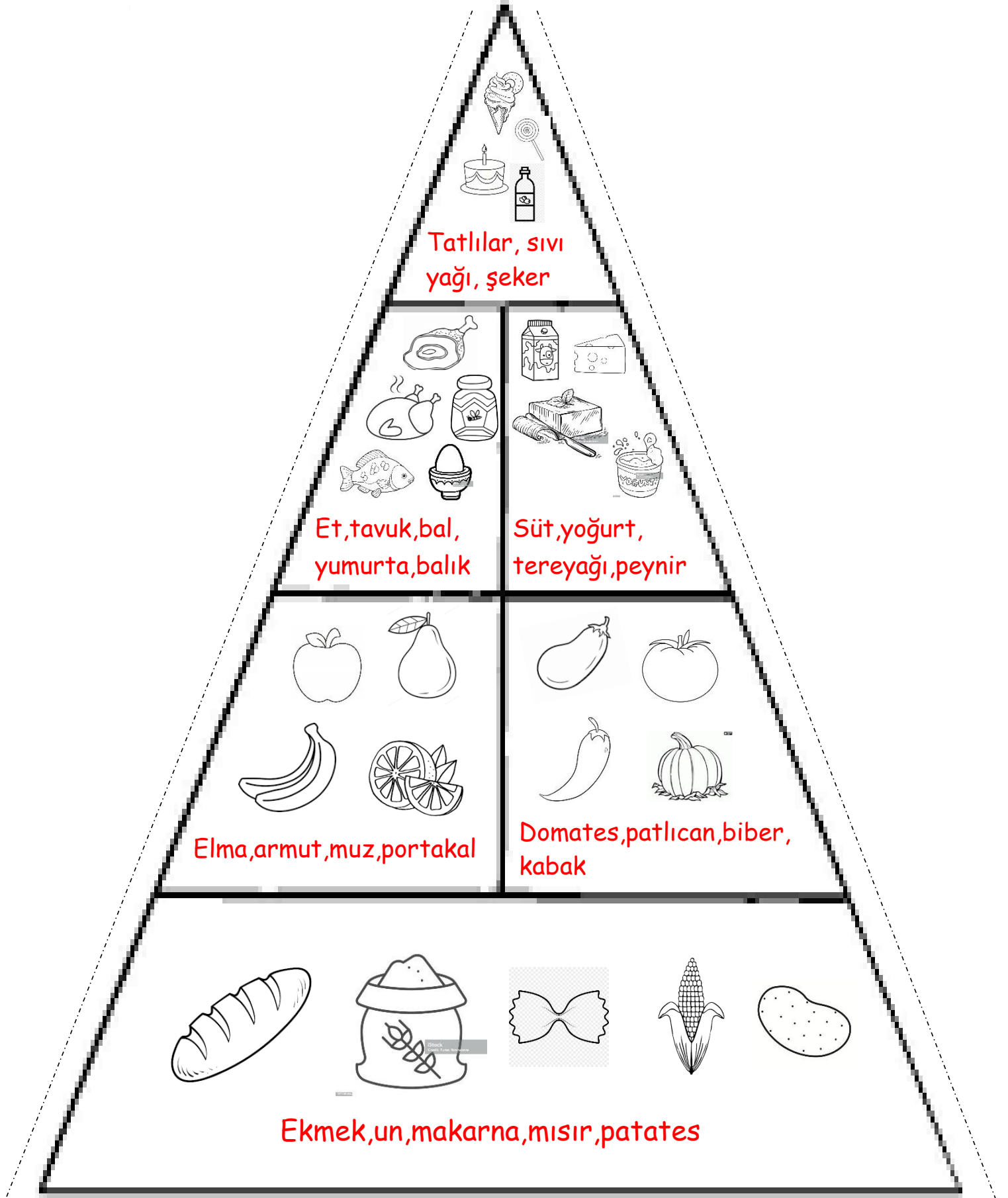


BESİN PİRAMİDİ



Enerji verir.

Vücutta depolanır.
Fazlası zararlıdır

PROTEİNLER

Yapıcı ve onarıcıdır.

Kırılan kemikleri onarır. Sağ ve tırnakların sağlıklı uzamasını sağlar.

VİTAMİNLER

Vücudu hastalıklardan korur. Vücudun büyümesi ve gelişmesi için gereklidir.

Düzenleyicidir.

Vücudun direncini artırır.

KARBONHİDRATLAR

Enerji verir.

Günlük yaşamımızı devam ettirebilmemiz için yeterli miktarda tüketmemiz önemlidir. Beynimizin kullandığı tek enerji kaynağıdır.



