



T.C. SAĞLIK  
BAKANLIĞI

# 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**

