



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

OKUL ÇAĞINDA BESLENMENİN ÖNEMİ

Çocukluk ve gençlik çağında hızlı büyüme gelişme ve artmış fizik ve fizyolojik aktiviteye paralel olarak her türlü besin ihtiyacının da artması doğaldır. Çocuklarımızın ve gençlerimizin sağlığının sürdürülmesi ve başarılı bir öğrenme için artan bu ihtiyaç, yeterli ve dengeli bir beslenme programı ile karşılanmalıdır.