

SAĞLIKLI BESLENME

İPUÇLARI

1

DENGELİ BESLENME

- Sağlıklı bir diyetin temel prensiplerini açıklayın.
- Protein, karbonhidrat, yağ, lif ve vitamin-mineral dengesine odaklanın.

2

SAĞLIKLI YİYECEK

- Sağlıklı besinleri tanıtarak ve zararlı besinlerden kaçınma stratejilerini paylaşarak izleyicileri bilgilendirin.

3

PORSİYON KONTROLÜ

- Düzenli öğünlerin ve atıştırmaların önemini vurgulayarak sağlıklı bir öğün planının nasıl oluşturulacağını gösterin.

4

BESİN DEĞERLERİ

- Kalori, besin değeri, katkı maddeleri ve alerjenler hakkında bilgi sağlayarak bilinçli tüketimi teşvik edin.

Daha Fazla Bilgi için;

www.gurmecenter.com