**Dengeli Beslenme**

Besin almak zorunda
Yaşam için canlılar,
Sağlık verir vücuda
Alınan bu gıdalar.

Et, sebze, meyve, balık
Gerekli tüm besinler,
Yoğurt, süt, bal, peynir,
Hayvansal ve bitkisel.

Madensel tuz, vitamin
Beslenmenin gereği,
Gıdasız kalmamalı
Dengeli beslenmeli.

Oburluk hiç hoş değil
İştahsızlık bahane,
Sağlık için gerekli
Dengeli bir beslenme.

Nisa'Nur Aslanhan