**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