**Beslenme Kuralları**

En iyi beslenme, dengeli beslenmedir. Dengeli beslenme vücudumuza gerekli yiyecek ve içeceklerin yeterli ölçüde ve türde alınmasıdır. İnsanlar ne çok, ne az yemeli, yeteri kadar besin almalıdır.
Aşağıda sıralanan beslenme kurallarını titizlikle uygularsak beslenmeden beklenen yararı sağlamış oluruz.

1. Yararlı değişik besinler almalıyız. Vücudumuz için yararlı olmayan besinleri almaktan kaçınmalıyız. Aldığımız besinlerin değişik besin olmasına özen göstermeliyiz. Yiyeceklerimizi temiz, taze ve bize en çok yararlı olanlar arasından seçmeliyiz. Sokaklarda üstü açık, temizlik kurallarına uyulmadan hazırlanan ve satılan yiyecekleri almamalıyız.

2. Beslenmemiz belirli bir düzen içinde olmalıdır. Sabah kahvaltısı, öğle ve akşam yemekleri belirli saatlerde, düzenli olarak yenmelidir. Özellikle sabah kahvaltısı unutulmamalı, günlük çalışmamızın verimli olması için sabah kahvaltısına ayrı bir özen gösterilmelidir.
Yiyecekler arasından sevip sevmeme ayrımı yapılmamalıdır.

3. Lokmaları iyice çiğnedikten sonra yutmalıyız. Çiğnenmeden yutulan lokmalar sindirim organlarından mideyi yorar. İyi sindirilmez. Beslenmeden beklenen yararlar da sağlanmamış olur.

4. Yemekten sonra dişlerimizi fırçalamalıyız. Böylelikle diş etlerine daha çok kan gelmesi, dişlerin beslenmesi, dişlerin çürümesinin önlenmesi, canlı tutulması sağlanır.