

# 12-18 yaş



Yapılan aktivitelerin çoğunluğunun güneşten yararlanmak adına (D vit., kemik sağlığı) açık havada yapılması tercih edilmelidir.



## Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et

12-18 YAŞ İÇİN SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE PİRAMİDİ