

DIYET

- Yunanca "Diata" sözcüğünden türemiştir.
- Diata "Sağlıklı Yaşam" anlamına gelir.
- Sanıldığı gibi zayıflama anlamına gelmemektedir.
- Kişilerin bir gün içinde tüm yediklerinin ve içtiklerinin bilançosudur.



BESLENME

İnsanın

- Büyümesi,
- Gelişmesi,

• Sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşayabilmesi için gerekli olan besin öğelerinin alınıp vücut tarafından kullanılmasıdır.

