

# ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTESİ



**Obezite nedir?**

**Vücutta sağlığı bozacak ölçüde yağ birikmesidir.**



**Nasıl engellenir?**

**Dengeli ve yeterli beslenme  
Yeterli fiziksel aktivite  
Yeterli su tüketimi**