







## ÖĞÜN LİSTESİ HAZIRLAYALIM


🌸 Aşağıdaki ikili cümlelerden doğru olanı işaretleyelim.


- 
- Sağlığımız için asitli içecekler içmeliyiz.  
 Sağlığımız için asitli içeceklerden uzak durmalıyız.


- 
- Hazır meyve sularında içmeliyiz.  
 Taze sıkılmış meyve sularından içmeliyiz.


- 
- Sabah kahvaltısı günün en önemli öğünüdür.  
 Sabah kahvaltısını yapmasak da olur.

- 
- Kahvaltıda peynir , zeytin , yumurta , bal , ekmek gibi yiyecekler tüketmeliyiz.  
 Kahvaltıda pilav , köfte , balık gibi yiyecekler yiyebiliriz.

- 
- İçinde katkı maddesi olan hazır gıdaları bol bol tüketmeliyiz.  
 İçinde katkı maddesi olan hazır gıdalardan uzak durmalıyız.

- 
- Günde 3 öğün yemek yemeliyiz.  
 Günde 2 öğün yemek yemeliyiz.

- 
- Sofrada tatlı varsa önce tatlı yemeliyiz.  
 Yemekten sonra tatlı yemeliyiz.

- 
- Akşam yemeğinde hafif yemekler yemeliyiz.  
 Akşam yemeğinde bolca her istediğimizden yemeliyiz.