

Adı :

Soyadı:

1. Sınıf Hayat Bilgisi

Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı Beslenme



Yaşamak için beslenmemiz gerekir. Ancak her yiyecek sağlığımız için faydalı değildir. Bazı yiyecekleri çok tüketmek sağlığımızı bozar. Bu nedenle sağlıklı olmak için sağlıklı besinleri tüketmeliyiz.

Et, süt, meyve, sebze, balık, yumurta, bal, yoğurt, kuruyemişler sağlığımız için faydalıdır.

Kola, cips, patates kızartması, hamburger, jelibon çikolata, boyalı şekerler, yaş pasta, margarin sağlığımız için zararlı yiyeceklerdir. Bu yiyecekleri fazla tüketmemeliyiz. Bu yiyecekler hem sağlığımızı bozar hem de obezite (şişman) olmamıza neden olur.

Doğru mu? Yanlış mı?

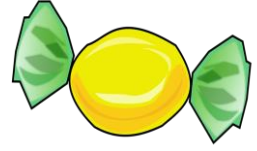
- D Y Bütün yiyecekler sağlığımız için faydalıdır.
- D Y Hamburger çok faydalı bir yiyecektir.
- D Y Susadığımız zaman su ya da kola içebiliriz.
- D Y Fındık, ceviz, badem gibi kuruyemişler faydalıdır.
- D Y Zararlı yiyecekler bizi şişmanlatır.
- D Y Sütten yapılan ayran, yoğurt, peynir faydalıdır.

Adı :
Soyadı:

1. Sınıf Hayat Bilgisi

Sağlıklı Beslenme

Yararlı mı? Zararlı mı? Yazalım.

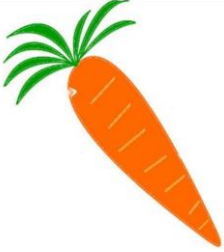


.....

.....

.....

.....

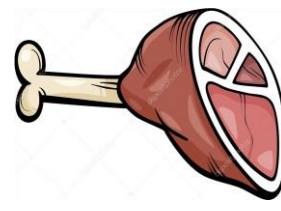


.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....