

Adı : .....

Soyadı: .....

## 1. Sınıf Hayat Bilgisi

Yemek Zamanı

### Dengeli ve Düzenli Beslenme



Sağlığımız için dengeli beslenmeliyiz. Besinlerin hepsinden yeteri kadar yemeliyiz. Bir besini yememek ya da aynı besini her gün çok yemek de sağlığımızı bozar.

Düzenli beslenmeliyiz. Her gün 3 öğün yemek yemeliyiz. Sabah kahvaltı yapmalıyız. Öğle ve akşam yemeği yemeliyiz.

Bu öğünlerin dışında yemek yemek doğru olmaz. Abur cubur atıştırmak da sağlığa zararlıdır. Çocuklar, büyümesi için et, yumurta, süt, peynir, balık, meyve, sebze, kuruyemiş, bal, zeytin çok yemelidirler. Meyve ve sebzeler hastalıklara karşı bizi korurlar.

Doğru mu? Yanlış mı?

- D  Y Meyve ve sebzeler bizi hastalıklara karşı korurlar.
- D  Y Karnımız acıkınca abur cubur yiyebiliriz.
- D  Y Her gün dört öğün yemek yemeliyiz.
- D  Y Sevmediğimiz yiyecekleri yemesek de olur.
- D  Y Çocuklar büyümek için süt, et, balık yemelidir.
- D  Y Sabah kahvaltısını mutlaka yapmalıyız.

Adı : .....

Soyadı: .....

1. Sınıf  
Hayat Bilgisi

Yemek Zamanı

Aşağıdaki yiyecekleri ne zaman yemeliyiz? Tabloya yazalım.



Sabah Kahvaltısı

Öğle Yemeği

Akşam Yemeği