

Adı :
Soyadı:

2. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat
Dengeli Beslenme

BESLENMEK

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için dengeli ve düzenli beslenmek gerekir. Düzenli beslenmek için günde **üç öğün** yemek yemeliyiz. Yemeklerden önce abur cubur gibi zararlı besinleri tüketmemeliyiz. Sağlıklı yiyecek ve içecekleri yeterince tüketmeliyiz.



Dengeli beslenmek için tüm besinlerden yeteri kadar yemeliyiz. Besinleri çok tüketmek de hiç yememek de sağlığımız için doğru olmaz. Her besin içinde sağlığımız için gerekli **vitamin ve proteinler** bulunur. Et, süt, peynir, yumurta, bal gibi bazı besinleri hayvanlardan elde ederiz. Ekmek, zeytin, kuruyemiş, meyve ve sebzeler ise bitkilerden elde edilir.

Dengeli beslenmek için öğünlerde yiyeceğimiz besinler de çok önemlidir. **Kahvaltıda**; peynir, zeytin, bal, yumurta, reçel, kaymak yiyebilir, süt ya da meyve suyu içebiliriz.

Öğle yemeğinde çorba, sulu yemek, meyve, kuru yemiş, yoğurt, salata, pilav yiyebiliriz.

Akşam yemeğinde ise et yemekleri, sebze yemekleri, makarna, salata, pilav, meyve yiyebiliriz. Ayran veya meyve suyu içebiliriz.

Öğün aralarında çok acıkırsak kuruyemiş ya da meyve yiyerek açlığımızı giderebiliriz. Mümkün olduğunca yemek saatlerini beklemeliyiz.

Hangi öğünde neler yemeliyiz? Yazalım.

Kahvaltı

Öğle Yemeği

Akşam Yemeği

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Adı :
Soyadı:

2. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat
Dengeli Beslenme

Besinlerin nereden elde edildiklerini yazalım. (Hayvan-Bitki)



Besinleri öğünlere paylaşalım.



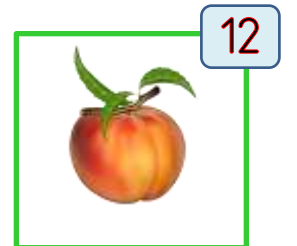
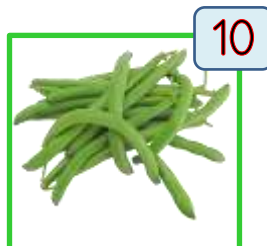
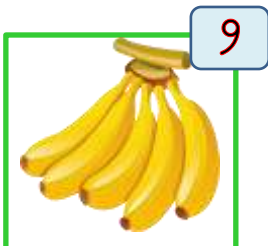
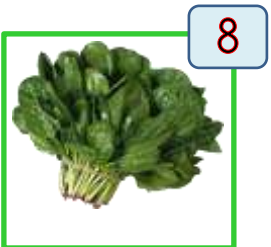
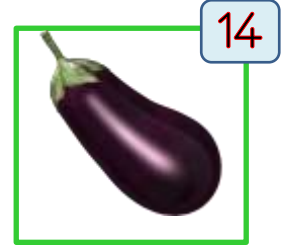
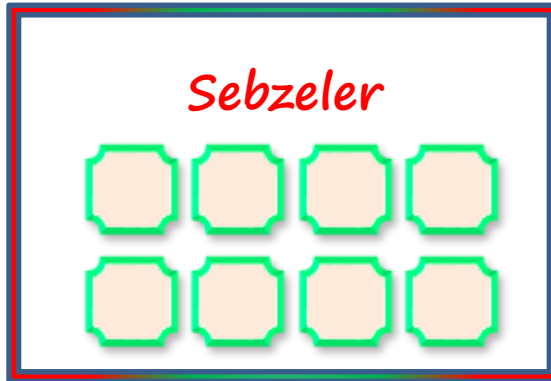
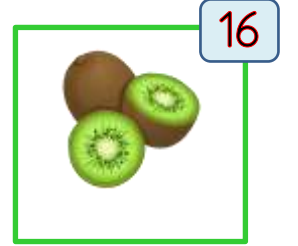
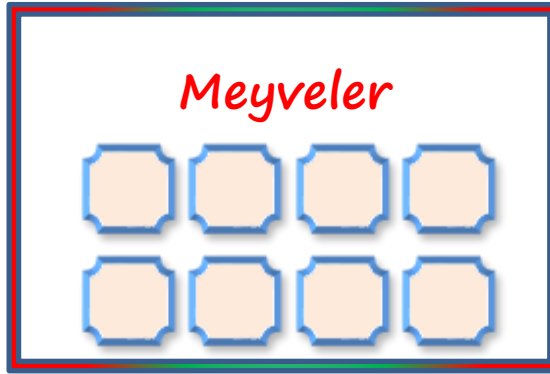
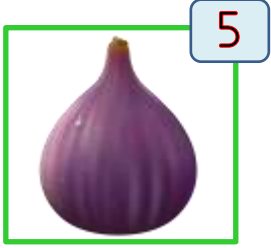
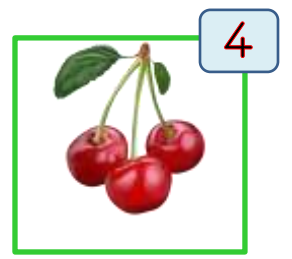
KAHVATI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ZARARLI
.....
.....
.....
.....
.....

Adı :
Soyadı:

2. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat
Dengeli Beslenme

Meyve ve sebzeleri gruplandıralım.



Adı :
Soyadı:

2. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat
Dengeli Beslenme

Boşlukları dolduralım.






hayvanlardan

düzenli

protein

zararlı

süt

- beslenmek için günde 3 öğün yemek yemeliyiz.
-  Yumurta, peynir, süt, bal gibi besinlerelde edilir.
-  Kahvaltıda, öğle yemeğinde meyve suyu içmeliyiz.
-  Cips, kola, hamburger, gazoz sağlığımız içinbesinlerdir.
-  Besinlerde sağlığımız için faydalı vitamin vebulunur.

Doğru mu? Yanlış mı?

- () Sevdiğimiz yemekleri bol bol yersek daha sağlıklı oluruz.
- () Öğün arasında acıkırsak meyve ya da kuru yemiş yiyebiliriz.
- () Kendi vücudumuz gibi meyve ve sebzelerin de temizliğini yapmalıyız.
- () Yere düşen yiyecekleri hemen alıp yiyebiliriz.
- () Hayvanlardan elde edilen besinleri fazla tüketmek sağlığımızı bozar.

Doğru seçeneği işaretleyelim.

 Bal

 Yumurta

 Salata

 Makarna

 Sucuk

 Pilav

1 Yukarıdakilerden hangileri hayvanlardan elde edilen besinlerdir?

A   

B   

C   

2 Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir kahvaltıda yenilmez?

A Bal B Balık C Reçel

3 Aşağıdaki bilgilerden hangisi dengeli beslenen bir çocuğun davranışıdır?

A Acıktığı zaman çikolata ve cips yer.
B Her besinden yeteri kadar yer.
C Günde 5 öğün yemek yer.