



SAĞLIKLI YAŞAM

🧠 Aşağıda verilen kelimeleri uygun olan ifadelerle eşleştiriniz.

- 1 karaciğer 2 kurutma 3 israf 4 obozite
5 akciğer 6 vitaminler 7 dengeli beslenme

- Her besin maddesinden ihtiyacımız kadar tüketmektir.
- Dengesiz beslenme sonucunda çok yemek yemekle oluşan bir hastalıktır.
- Alkol kullanımı özellikle bu organda ağır hasarlara neden olur.
- Sigara kullanımı özellikle bu organda ağır hasarlara neden olur.
- Yiyeceklerimizi hazırlarken malzemeyi gerektiğinden fazla kullanılması , besinleri gerektiğinden fazla tüketilmesi veya çöpe atılmasıdır.
- Bağışıklık sistemimiz için çok önemlidir, hasta olmamak için bol miktarda tüketilmelidir.
- Besinleri saklama yöntemlerinden biridir.

🧠 Aşağıdaki cümlelerin başına doğruysa "D" , yanlışsa "Y" yazalım.

- (.....) Dengeli beslenmek için çok yemek yemeliyiz.
- (.....) Satın alınan gıdalar temizlenmeden kullanılmamalıdır.
- (.....) Dengesiz beslenme ve hareketsizlik obeziteye neden olur.
- (.....) Sigara sadece içenlere zarar verir.
- (.....) Sağlıklı beslenmek için sadece karbonhidrat içeren besinler tüketmeliyiz.
- (.....) Tabagımıza yiyebileceğimiz kadar yemek alarak besin israfını önleyebiliriz.
- (.....) Alkol beyin ve sinirlere zarar verir.
- (.....) Sigara kalp ve kan dolaşımı hastalıklarına neden olabilir.