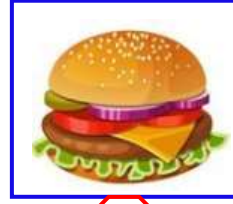
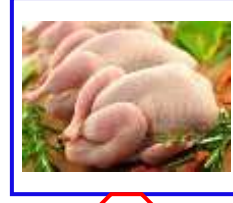
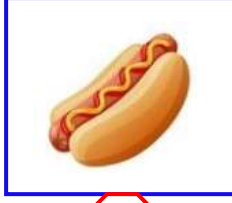




DENGELİ BESLENİYORUZ

★ Dengeli ve sağlıklı beslenen bir kişi aşağıdaki yiyeceklerden hangileriyle beslenmelidir? İşaretleyelim.



Aşağıda verilen cümlelerde noktalı yerleri uygun kelimelerle doldurunuz.

öğün

gazlı

obezite

besinden

istediğimizi

tüketmemeliyiz

alerjik

zamanda

şeker

meyve

1. Vücudumuzun ihtiyacı olan her yeterli miktarda ve uygun tüketmeye dengeli beslenme denir.
2. Taze sebze ve tüketmeliyiz.
3. Dengeli beslenmek her yemek değildir.
4. Günde üç yemek yemeliyiz.
5. Yanlış beslenme alışkanlıkları, yani aşırı şişmanlık denilen hastalığa yol açar.
6. Sağlığımız için yağ oranı yüksek olan besinleri
7. Kola ve içeceklerden uzak durmalıyız.
8. Düzensiz ve dengesiz beslenme sonucu vücutta, kandaki miktarı yükselir.
9. Bazı besin maddeleri vücutta..... rahatsızlıklara neden olabilir.