

Kahvaltıda yumurta, zeytini peynir, ekmek, reçel, bal ve tereyağ yerim. Aynı zamanda süt içmeyi çok severim.

Hazırlık Çalışmaları

Kahvaltıda neler yersiniz?

Metni noktalama işaretlerine dikkat ederek okuyunuz.

NEDEN KAHVALTI ETMELİYİZ?

Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile kahvaltı arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre vardır. Bu süre içinde vücut, besin öğelerinin tümünü kullanır. Sabah kahvaltı yapılmazsa beyinde yeterince enerji oluşmaz. Bu durumda yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır.

Kahvaltı yapmayan çocuklarda okul başarısı düşer. Anlama kapasitesi, odaklanma ve konsantrasyon azalır. Vücut kendi depolarından kullanır ve hastalıklar karşısında direnci düşer. Açlık hissiyle birlikte yorgunluk ve bitkinlik oluşur.

“Kahvaltı yapmadan güne başlamak verimi düşürür.”

Yeterli ve Dengeli Kahvaltı Örüntüsü





1. Etkinlik

Aşağıdaki tanımları, görseli verilen kelimelerle eşleştiriniz.

Buğday, arpa, mısır, yulaf, çavdar, pirinç vb. hasat edilen ürünler ile tohumlarının genel adı, hububat.

1

Yenilebilir, beslenmeye elverişli her tür madde, azık, gıda.

2

Bir vakitte yenilen yemek.

3



öğün



gıda



tahıl



sebze

2. Etkinlik

Aşağıdaki soruları okuduğunuz metne göre cevaplayınız.

1. Kahvaltı yapmadığımız zaman ne tür sıkıntılar yaşarız?

Kahvaltı yapmadığımız zaman yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşarız.

2. Çocuklar, kahvaltıda mutlaka ne yemelidir?

Çocuklar, kahvaltıda mutlaka bir bardak süt, peynir ya da yoğurt tüketmelidir. Ayrıca meyve ya da meyve suyu da bulunmalıdır.

3. Kahvaltıda ne içilmelidir?

Kahvaltıda bir bardak süt içilmelidir.

4. Kahvaltı yapmak neden önemlidir?

Kahvaltı yapmak önemlidir çünkü vücut, akşam yemeği ile kahvaltı arasında besin öğelerini tüketir ve sabah enerjiye ihtiyaç duyar. Ayrıca kahvaltı yapmayan çocuklarda okul başarısı düşer ve hastalıklara karşı direnç azalır.

Metnin konusunu yazınız.

Metnin konusu, kahvaltının önemi ve yeterli ve dengeli bir kahvaltının nasıl olması gerektiğidir.



4. Etkinlik

Yemekten önce ve sonra nelere dikkat etmeliyiz? Arkadaşlarınızla paylaşınız.

Yemekten önce ellerimizi yıkamalıyız.
Yemekten sonra dişlerimizi fırçalamalı ve ağzımızı suyla çalkalamalıyız.

5. Etkinlik

Aşağıdaki metni yazım hatalarını düzelterek yeniden yazınız.

Bayram Sabahı

kurban bayramı sabahı erkenden uyandım. babamla ilk kez bayram namazına gideceğimiz için çok heyecanlandım. hazırlanıp camiye Gittik. Cami çıkışında fırından Sıcak ekmekaldık. Eve geldiğimizde annembayram kahvaltısını çoktan hazırlamıştı.

Bayram Sabahı

Kurban Bayramı sabahı erkenden uyandım. Babamla ilk kez bayram namazına gideceğimiz için çok heyecanlandım. Hazırlanıp camiye gittik. Cami çıkışında fırından sıcak ekmek aldık. Eve geldiğimizde annem bayram kahvaltısını çoktan hazırlamıştı.

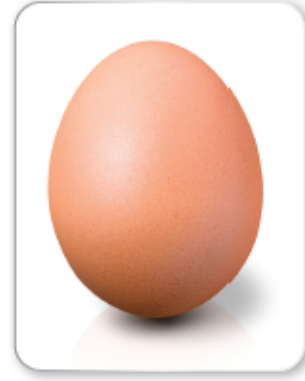


6. Etkinlik

Yumurta ile yapılan bir yemeğin tarifini kısa cümlelerle yazınız.

Malzemeler:

- 3 yumurta
- 3 yeşil biber
- 2 domates
- Zeytinyağı
- Tuz



Menemen Tarifi:

Yapılışı:

- 3 yeşil biberi doğrayın.
- 2 olgun domatesin kabuğunu soyup doğrayın.
- Bir tavada zeytinyağını ısıtın.
- Biberleri ekleyip soteleyin.
- Doğranmış domatesleri ekleyin.
- Domatesler suyunu salıp çekene kadar pişirin.
- 3 yumurtayı tuzla çırpın ve tavaya ekleyin.
- Yumurtalar pişene kadar karıştırın.
- Servis yapın. Afiyet olsun!