

1.Sınıf Hayat Bilgisi Konu Özetleri

3.Ünite : Sağlıklı Hayat
Konu : Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı yaşam için doğru beslenmek son derece önemlidir.

Su temel içeceğimizdir. Süt, yoğurt, peynir, ayran, tereyağı gibi besinler büyümemiz ve kemik gelişimimiz için çok önemlidir. Bu besinler süt ve süt ürünleri olarak adlandırılır.

Et, tavuk, balık ve yumurta sağlıklı beslenmek için gerekli besinlerdendir. Bu besinler, hayvansal kaynaklıdır. Özellikle büyüme çağındaki çocukların bu besinleri mutlaka tüketmesi gerekir.

Elma, armut, şeftali, erik; ıspanak, kabak, domates, biber gibi meyve ve sebzeler sağlıklı beslenmede önemlidir. Meyve ve sebzeler, bizi hastalıklara karşı korur, direncimizi artırır. Sağlığımız için bol bol meyve ve sebze tüketmeliyiz. Sebze ve meyveler, bitkisel kaynaklı besinlerdir.

Ekmek, makarna, bulgur, pirinç, ceviz, badem, fındık gibi ürünler, yararlı yiyeceklerdendir. Ancak ekmek ve makarna gibi besinlerin fazla tüketilmesinin şişmanlığa yol açtığı unutulmamalıdır.

Asitli içecekler, cips, çikolata, bisküvi gibi besinlerin tüketilmesi sağlığımıza zarar verir. Bu besinler şişmanlığa yol açar ve bazı hastalıklara sebep olur. Ayrıca paketsiz ve açıkta satılan gıdalar da sağlıklı değildir.