

1.Sınıf Hayat Bilgisi Konu Özetleri

3.Ünite : Sağlıklı Hayat
Konu : Öğünlere Uygun Beslenme

Kahvaltıda; peynir, zeytin, yumurta, bal veya pekmez, tereyağı, ekmek tüketmeliyiz. Süt veya taze sıkılmış meyve suyunu da kahvaltıda içecek olarak tüketebiliriz.

Öğle ve akşam yemeklerinde; çorba, salata, sebze yemeği, yoğurt, et, pilav, makarna, ekmek tüketilir. Bu öğünlere ayran, hoşaf gibi içecekler tercih edilmelidir. Öğünlere meyve de bulundurulmalıdır.

Beslenme antamızda sandviç, ev yapımı kek, poğaça, börek türlerinden sadece biri bulunmalıdır. İçecek olarak süt ya da ayran tercih edilmelidir. Ayrıca bir avuç kuruyemiş ve bir meyve, beslenme antamızda bulunması gerekenlerdendir.

Öğünlere hem hayvansal hem bitkisel kaynaklı yiyeceklere yeterince yer vermeliyiz.