

Kantin Menüm

Adım Soyadım: ..... No: ☐☐☐☐ Tarih: .....

Kantinde "Dengeli Menü" yarışması var! Asya ile Doruk bir gün boyunca yediklerini yazdı. Onların gününü incele, sonra menünü tasarla.

1 Bir günde ne yediler?

Öğün	Doruk'un günü	Asya'nın günü
Kahvaltı	Paketli kek, gazlı içecek	Peynir, yumurta, domates, tam buğday ekmeği, süt
Öğle	Cips, sucuklu tost, gazlı içecek	Mercimek çorbası, pilav, ayran, elma
Ara öğün	Çikolata	Bir avuç ceviz, mandalina
Akşam	Makarna	Fırında balık, salata, yoğurt

2 İki günü karşılaştır

1. Doruk'un gününde hangi besin grupları eksik, neler fazla? Asya'nın günüyle karşılaştırarak yaz.

.....

.....

2. Doruk uzun süre böyle beslenirse sağlığı nasıl etkilenebilir? İki etki yaz.

.....

.....

3 Bir haftalık yemek artığı (porsiyon)

Yemek	Pişirilen	Artan
Mercimek çorbası	120	14
Ispanaklı yemek	120	46
Bulgur pilavı	120	22
Yoğurt	120	6

Kantin Menüm

Adım Soyadım: ..... No: ☐☐☐☐ Tarih: .....

4 Kantin menüm

Kantin için bir öğle menüsü tasarla. Sağdaki karta menünü neden böyle seçtiğini yaz. Aşağıdaki ölçütleri oku.

Öğle menüm

1. Çorba ya da ana yemek: .....
2. Yanında: .....
3. Salata ya da meyve: .....
4. İçecek: .....

Neden bu menü?

.....

.....

.....

.....

Öğretmen değerlendirir	3	2	1
Menüde dört besin grubunun hepsi var (süt ürünleri • et, yumurta, baklagil • sebze ve meyve • tahıllar).	☐	☐	☐
Şekerli içecek ve paketli atıştırmalık yerine su, ayran ya da taze yiyecek seçilmiş.	☐	☐	☐
Porsiyonlar ölçülü; israfı önleyen bir öneri var.	☐	☐	☐

5 Artık dedektifi

1. En çok artan yemek hangisi? Bu yemeğin artmasının bir nedeni ne olabilir?

.....

2. Bu israfı azaltmak için kantine iki öneri yaz.

.....

.....

★ Kendimi değerlendiriyorum: Sana uygun yüzü boya.

☺ 😐 ☹ İki günü karşılaştırdım.

☺ 😐 ☹ Dengeli bir menü tasarladım.

☺ 😐 ☹ İsrafı azaltmak için öneri getirdim.