Kantin Menüsü

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

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 Doruk'un günü

Doğru seçeneği işaretle, "Çünkü" satırına nedenini yaz.

1 Doruk'un gününde hangi besin grubu hiç yok?

- ◯ A) Sebze ve meyveler
- ◯ B) Ekmek ve tahıllar
- ◯ C) Yağlı yiyecekler

Çünkü .....

2 Doruk hep böyle beslenirse ne olabilir?

- ◯ A) Daha hızlı koşar.
- ◯ B) Obezite ve diş çürüğü riski artar.
- ◯ C) Hiçbir şey değişmez.

Çünkü .....

Kantin Menüsü

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

3 Besin kartları

Besin	Besin grubu
 Mercimek çorbası	Et, yumurta, kuru baklagil
 Ispanaklı yemek	Sebze ve meyve
 Bulgur pilavı	Ekmek ve tahıllar
 Yoğurt	Süt ve süt ürünleri
 Elma	Sebze ve meyve
 Balık	Et, yumurta, kuru baklagil
 Cips	Az yenmeli (yağlı, tuzlu)

4 Kantin menüm

Besin kartlarından seçerek bir öğle menüsü kur. Karta nedenini yaz.

Öğle menüm

1. Ana yemek: .....
2. Yanında: .....
3. Meyve: .....
4. İçecek: .....

Neden bu menü?

Bu menüyü seçtim, çünkü

.....

.....

.....

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.	☐	☐	☐

Kantin Menüsü

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

5 Artık dedektifi

Bir haftada 120'şer porsiyon pişirildi. Artanlar: mercimek çorbası 14, ıspanaklı yemek 46, bulgur pilavı 22, yoğurt 6. Doğru seçeneği işaretle.

1 En çok artan yemek hangisi?

- ◯ A) Yoğurt
- ◯ B) Ispanaklı yemek
- ◯ C) Bulgur pilavı

2 Bu yemek neden artmış olabilir?

- ◯ A) Öğrenciler tadını sevmemiş olabilir.
- ◯ B) Hiç pişirilmemiştir.
- ◯ C) Herkes iki kez almıştır.

3 İsrafı azaltmak için ne yapılabilir?

- ◯ A) Daha çok pişirmek
- ◯ B) Porsiyonu küçültüp isteyene yeniden vermek
- ◯ C) Artanları çöpe atmak

Çünkü .....

★ Kendimi değerlendiriyorum: Sana uygun yüzü boya.

☺ 😐 ☹ Doruk'un gününü inceledim.

☺ 😐 ☹ Dengeli bir menü kurdum.

☺ 😐 ☹ İsrafı azaltmayı düşündüm.