

Beslenme Çantası

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

Defne bir hafta boyunca beslenme çantasına ne koyduğunu yazdı. Ege ile birlikte çantaları inceliyorlar.

1 Defne'nin beslenme çantası

Gün	Çantadakiler
Pazartesi	Peynirli sandviç, elma
Salı	Cips, gazlı içecek
Çarşamba	Haşlanmış yumurta, domates
Perşembe	Çikolatalı gofret, hazır meyve suyu
Cuma	Ev yapımı kek, süt

2 Çantaları incele

Tabloya bak. Doğru seçeneği işaretle.

1 Hangi günün çantası en az sağlıklı?

- ◯ A) Salı
- ◯ B) Çarşamba
- ◯ C) Cuma

2 Hangi gün çantada hem süt ürünü hem meyve var?

- ◯ A) Perşembe
- ◯ B) Pazartesi
- ◯ C) Salı

3 Sağlıklı büyümek için hangisi doğrudur?

- ◯ A) Kahvaltıyı atlamak
- ◯ B) Her gün su içip çeşitli besinler yemek
- ◯ C) Yalnız sevdiğimiz yiyeceği yemek

Beslenme Çantası

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

3 Kural ne diyor?

Kuralı ve durumu oku. Ne olabilir? Sonuç satırına yaz.

Kural: Şekerli yiyecekleri sık yiyen ve dişlerini fırçalamayan çocuğun dişleri çürüyebilir.
Durum: Ege her teneffüste şekerleme yiyor. Akşamları dişlerini fırçalamayı unutuyor.

Sonuç: .....

4 Defne haklı mı?

Defne'nin sözünü oku. Doğru mu, hatalı mı? İşaretle ve nedenini yaz.

Defne: "Bu sabah kahvaltı yapmadım. Öğlen iki paket cips yersem açığımı kapatırım."

☐ Doğru çıkarım ☐ Hatalı çıkarım

Çünkü .....

5 Çantayı düzenle ve kendini düşün

1. Defne'nin salı günkü çantasını sağlıklı hâle getir. Cips ve gazlı içecek yerine ne koyarsın?

.....

2. Senin sağlıklı bir beslenme alışkanlığını ve değiştirmek istediğin bir alışkanlığını yaz.

.....

.....

★ Kendimi değerlendiriyorum: Sana uygun yüzü boya.

☺ 😐 ☹ Sağlıklı seçimleri buldum.

☺ 😐 ☹ Alışkanlıklarımı düşündüm.

☺ 😐 ☹ Beslenmenin büyümeye etkisini açıkladım.