Sağlıklı Beslenme

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

1 Ege'nin beslenme çantası

Gün	Çantadakiler
 Pazartesi	Simit, ayran
 Salı	Ceviz, kuru üzüm
 Çarşamba	Şekerleme
 Perşembe	Mandalina, peynirli ekmek

2 Sağlıklı mı?

Doğru seçeneği işaretle.

1 Ege'nin hangi günkü çantası sağlıklı değil?

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

2 Hangisi sağlıklı bir içecektir?

- ◯ A) Gazlı içecek
- ◯ B) Ayran
- ◯ C) Şekerli hazır içecek

3 Sağlıklı büyümek için hangisi doğrudur?

- ◯ A) Yalnız tatlı yemek
- ◯ B) Kahvaltıyı atlamak
- ◯ C) Her gün su içmek

Sağlıklı Beslenme

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

3 Doğru mu, yanlış mı?

Doğruysa D, yanlışsa Y kutusunu işaretle.

1. Şekerli yiyecekleri sık yemek dişlere zarar verir. ☐ D ☐ Y
2. Kahvaltı yapmak güne enerjiyle başlamamızı sağlar. ☐ D ☐ Y
3. Yalnız cips yiyerek sağlıklı büyüyebiliriz. ☐ D ☐ Y
4. Meyve ve sebze yemeye gerek yoktur. ☐ D ☐ Y

4 Ben ne yerim?

1. Kahvaltıda genellikle ne yersin? Bu alışkanlığın sağlıklı mı?

.....

2. Ege, çarşamba şekerleme yerine çantasına ne koyabilir? Neden?

.....

★ Kendimi değerlendiriyorum: Sana uygun yüzü boya.

Sağlıklı yiyecekleri seçtim. Kendi alışkanlığımı düşündüm. Sağlıklı bir öneri yazdım.