

Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına D yanlış olanların başına Y yazınız.

- (...) Sağlıklı bir hayat sürmek için beslenmemize gerek yoktur.
- (...) Sağlığımız için spor önemlidir.
- (...) Vücudumuz için gerekli olan yiyecekleri ihtiyacımız kadar tüketmeye dengeli beslenme denir.
- (...) Doysak bile yemek yemeye devam etmeliyiz.
- (...) Besinler bizi hastalıklara karşı korur.
- (...) Dengeli beslenme kadar düzenli beslenme de önemlidir.
- (...) Meyve ve sebzeleri mevsimine göre tüketmek daha sağlıklıdır.
- (...) Düzenli beslenmek için günde 5 öğün yemek yemeliyiz.
- (...) Dengeli ve düzenli beslenmek sağlığımızı etkilemez.
- (...) Beslenme ve spor sağlıklı bir vücut için önemlidir.

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun sözcükleri yazınız.

ana

Düzenli beslenme

engeller

Kahvaltı

üç

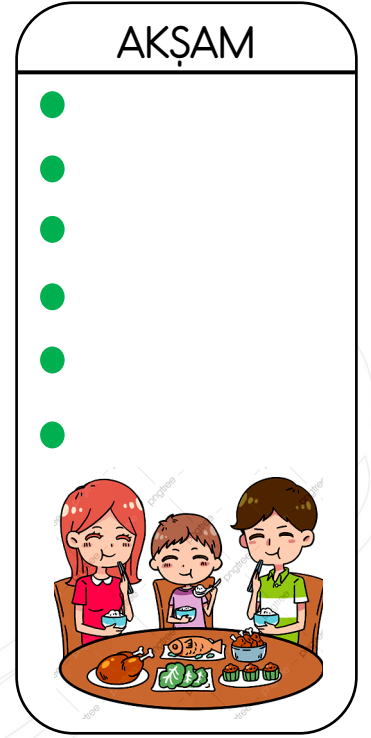
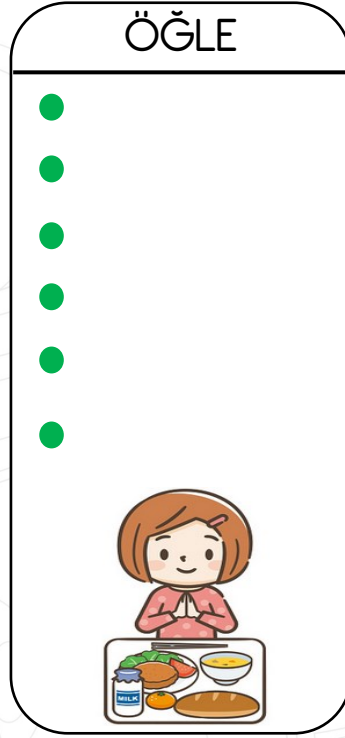
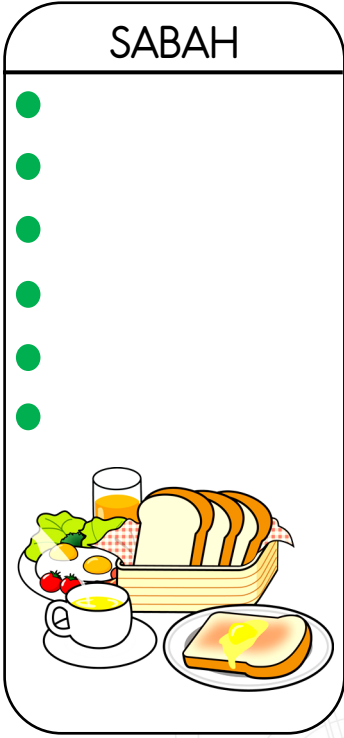
spor

besinler

Dengeli beslenme

- 1) Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinleri, vücudumuzun ihtiyacı kadar tüketmeye .....denir.
- 2) Vücudumuzun ihtiyacı duyduğu besinleri belli bir düzende öğünlere bölerek tüketmeye.....denir.
- 3) Her sabah.....yapmak sağlıklı bir yaşam için önemlidir.
- 4) Günde.....öğün yemek yemek dengeli beslenme için önemlidir.
- 5) Sabah, öğlen, akşam yemekleri.....yemeklerdir.
- 6) Yeterince besin tüketmemek sağlıklı büyüüp gelişmemizi.....

Aşağıda verilen beslenme öğünlerini kendi beslenmemize göre doldurunuz.



Bulmacanın yanında yer alan kelimeleri bulmacadan bulalım.

A	N	A	Ö	Ğ	Ü	N	L	E	R	K	S	B
F	K	Ö	K	A	H	V	A	L	T	I	T	E
B	A	Ğ	S	L	G	E	N	İ	Ü	K	E	S
A	Y	Ü	P	P	E	S	J	A	K	L	İ	İ
D	E	N	G	E	L	İ	B	E	S	L	E	N
E	M	L	E	S	İ	P	E	L	A	T	R	A
M	E	U	M	A	Ş	R	S	A	Ğ	L	İ	K
L	K	N	İ	T	E	K	İ	L	A	Ç	C	İ
A	K	Ş	A	M	Y	E	M	E	Ğ	İ	A	Ş

Ana öğünler

Kahvaltı

Besin

Öğün

Dengeli beslen

Akşam yemeği

Yemek

Sağlık