

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

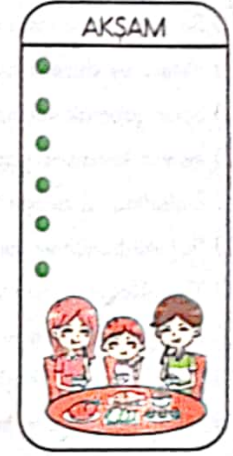
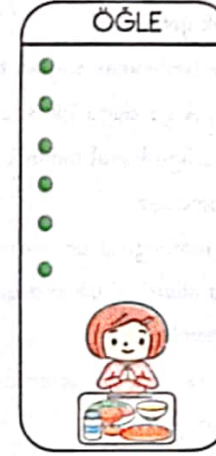
- (Y) Sağlıklı bir hayat sürmek için beslenmemize gerek yoktur.
(D) Sağlığımız için spor önemlidir.
(D) Vücudumuz için gerekli olan yiyecekleri ihtiyacımız kadar tüketmeye dengeli beslenme denir.
(Y) Doysak bile yemek yemeye devam etmeliyiz.
(D) Besinler bizi hastalıklara karşı korur.
(D) Dengeli beslenme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

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun sözcükleri yazınız.

ana	Düzenli beslenme	engeller	Kahvalt
uç	spor	besinler	Dengeli beslenme

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

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	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

Kahvalt

Besin

Öğün

Dengeli beslen

Akşam yemeği

Yemek

Sağlık