



AKLIMDA!

Sağlığımızı korumak için tükettiğimiz besinlerin taze ve doğal olmasına önem vermeliyiz. Taze ve doğal besinler içinde barındırdığı vitamin ve mineralleri kaybetmemiş besindir. Bu nedenle meyve ve sebzeleri yetiştiği mevsimde tüketmeye özen göstermeliyiz. Sebze ve meyveleri yıkamadan tüketmemeliyiz.

Ambalajlı ürün alırken paketinin hasarlı olmamasına dikkat etmeli, son kullanma tarihine bakmalıyız. **TSE** (Türkiye Standartları Enstitüsü) damgası olan paketleri tercih etmeliyiz. Besinlerin tazeliğini koruması için uygun koşullarda saklanması gerekir.



Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun kelimeleri yazalım.

doğal

hasarlı

katkı

taze

tüketilmelidir

geçmiş

yıkamalıyız

- ❖ Koruyucu maddeleri besinlerin uzun süre taze kalmaları için kullanılır.
- ❖ Sebze ve meyveleri bol su ile
- ❖ Son kullanma tarihi ürünleri kullanmamalıyız.
- ❖ Dondurulmuş besinler çözündürüldüğünde kısa sürede
- ❖ Sağlıklı büyüme ve gelişim için ve besinleri tercih etmeliyiz.
- ❖ Paketli ürünleri alırken paketinin olmamasına dikkat etmeliyiz.



Aşağıdaki sembolün açılımını yazıp, ne olduğunu kısaca yazalım.



.....

.....

.....



Besin satın alırken dikkat etmemiz gerekenlerden yazılmayanları yazalım.

- Ambalajı açık ürünleri almamalıyız.
- Besinlerin taze ve doğal olmasına dikkat etmeliyiz.
-
-
-



Besinleri sağlıklı bir şekilde saklama yöntemlerini yazalım.

1. kurutma
2.
3.
4.
5.
6.



Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların elmasını yeşile yanlış olanların elmasını kırmızıya boyayalım.



Besinleri yıkamadan tüketirsek sağlık problemi yaşayabiliriz.



Doğal besinler yerine katkı maddeli besinleri tüketmeliyiz.



Ambalajlı ürünler alırken üzerindeki son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz.



Sebze ve meyveleri her zaman tüketebiliriz.



Sağlıklı yaşam için taze ve doğal besinleri tercih etmeliyiz.



TSE damgası olan paketleri tercih etmeliyiz.