



## AKLIMDA!

Vücudumuzun ihtiyacı olan besinlerin düzenli olarak ve yeterli miktarda tüketilmesine **dengeli beslenme** denir. Öğünlerin atlatılmadan zamanında yenmesine de **düzenli beslenme** denir. Sağlıklı yaşamak, büyümek ve gelişmek için dengeli beslenmek gerekir.

Eğer dengeli beslenmez ve egzersiz yapmazsak yağlar vücudumuzda depolanır. Aşırı miktarda besin tüketmek **obezite** hastalığına yol açabilir.

Besin israfı, üretilen besinlerin tüketilmeden atığa dönüşmesidir. Besin israfını önlemek ve azaltmak için tüketebileceğimiz kadar gıda alışverişi yapmaya dikkat etmeliyiz.



Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazalım.



Beslenmemizde meyve, sebze, et ve süt ürünlerine yeteri kadar yer vermeliyiz.



Sağlıklı yaşamak, büyümek ve gelişmek için dengeli beslenmek gerekir.



Yiyecekleri israf etmek hem aile hem de ülke ekonomisine zarar vermez.



Besinleri dengeli bir şekilde tüketmezsek sağlığımıza ciddi zararlar verebiliriz.



Vücudumuzun her türden besin içeriğine ihtiyacı yoktur.



Yemek yerken tabağımıza yiyebileceğimiz kadar yemek alıp israfı önleyebiliriz.



Aşırı beslenme ve hareketsiz yaşam aşırı kilo almaya yani obeziteye sebep olur.



Vücudumuza enerji vermesi için yağ ve şeker ürünleri daha fazla tüketmeliyiz.



Obeziten korunmak için dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.

 Aşağıdaki ifadelerde boş bırakılan yerleri uygun kelimelerle tamamlayalım.



- ❖ ..... beslenme öğünlerin zamanında ve atlatılmadan yenmesidir.
- ❖ Dengeli beslenmez ve egzersiz yapmazsak ..... vücudumuzda depolanır.
- ❖ Sağlıksız ve fazla beslenme ..... neden olur.
- ❖ Tabağımıza yiyebileceğimiz kadar ..... almalıyız.
- ❖ Vücudumuzun her türden ..... içeriğine ihtiyacı vardır.
- ❖ Besin ..... önlemek için atık ekmekleri uygun şekilde değerlendirmeliyiz.

 Obezite hastalığına yakalan Ferhat'ın neler yapması gerektiğini yazalım.


