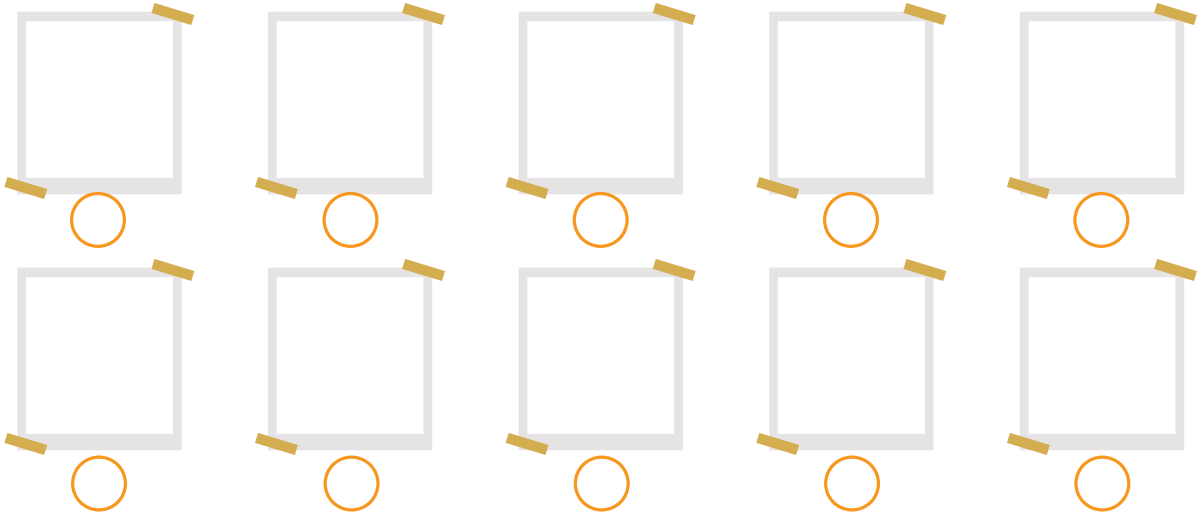


→ Sağlıklı olmak için aşağıdaki görsellerden hangilerini tüketmemeliyiz?



→ Aşağıdaki ifadeler doğruysa “D” harfinin altındaki yıldız, yanlışsa “Y” harfinin altındaki yıldız boyayalım. Boyadığımız harfleri sırasıyla aşağıya yazarak gizli kelimeyi bulalım

D Y

S M

Dengeli beslenmek vücudumuzun sağlıklı kalmasını sağlar.

E A

Sadece tatlı ve cips yemek sağlıklı beslenmedir.

Ğ Z

Sebze ve meyveler vitamin kaynağıdır.

O L

Kahvaltı yapmadan okula gitmek enerjimizi artırır.

İ Ş

Süt ve yoğurt kemiklerimizi güçlendirir.

Y K

Gün boyu su içmesek de olur.

L M

Dengeli beslenmek her besin grubundan yeterli miktarda almaktır.

T İ

Sağlıklı beslenmek yalnızca sporcular için gereklidir.

O A

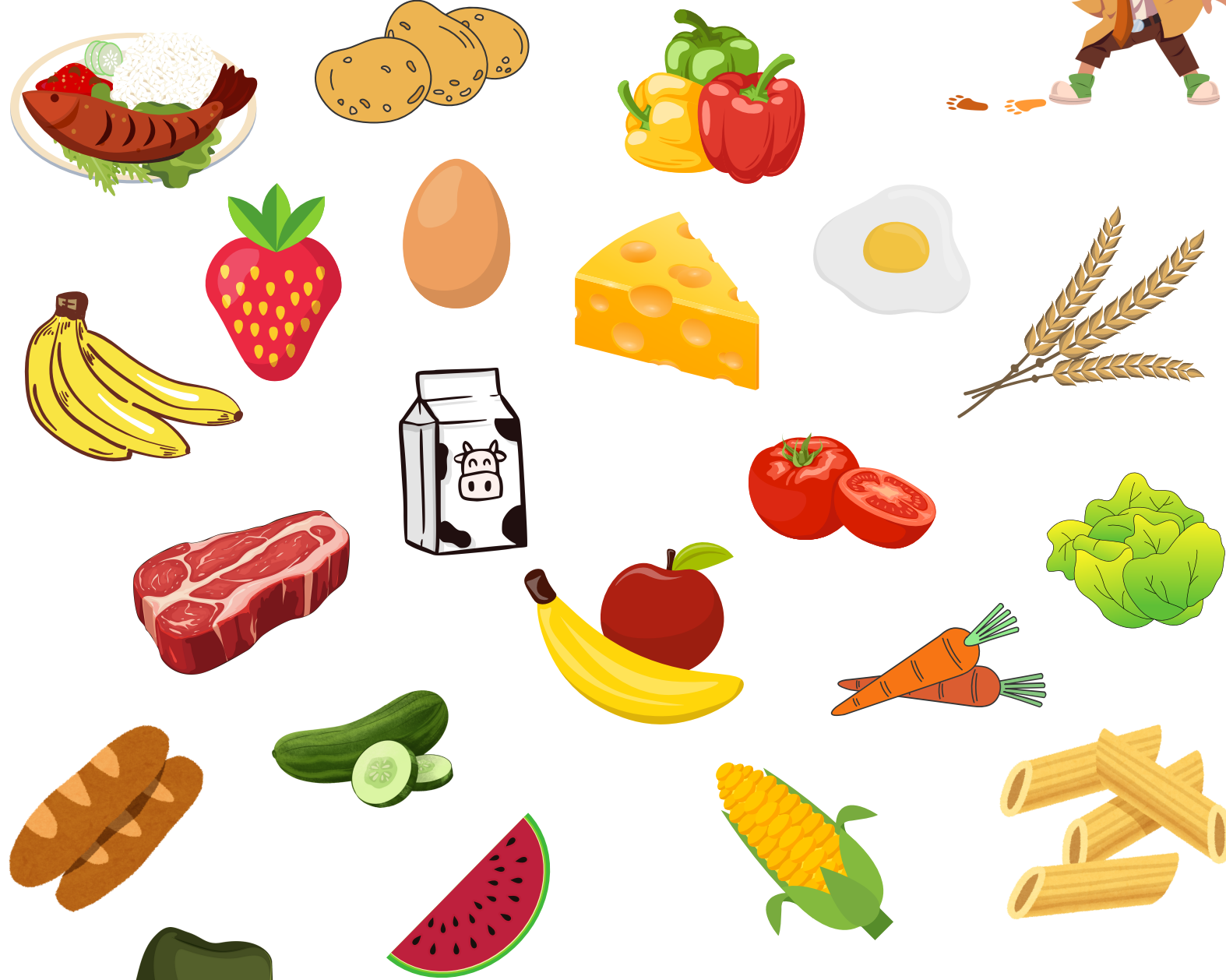
Fazla şekerli yiyecekler dişlerimize zarar verebilir.

Z L

Abur cubur gıdalar enerji verir ama besin değeri düşüktür.



→ Aşağıdaki görselleri dikkatlice inceleyim. Besinlerden **karbonhidratları kırmızı**, **proteinleri mavi** ve **vitaminleri yeşil** kalem ile yuvarlak içine alalım. Tabloya uygun örnekler ekleyelim.



KARBONHİDRAT
♡
♡
♡
♡
♡
♡
♡

PROTEİN
♡
♡
♡
♡
♡
♡
♡

VİTAMİN
♡
♡
♡
♡
♡
♡
♡