Adı Soyadı:.....

DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENME-1

Çocuklar, tüm besin gruplarından yeteri kadar alırsanız ***dengeli***, günde üç ana öğün ve iki tane de ara öğün yaparsanız ***düzenli*** beslenmiş olursunuz.

Aşağıda verilen besin görsellerinden üç tane ana öğün oluşturunuz.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ

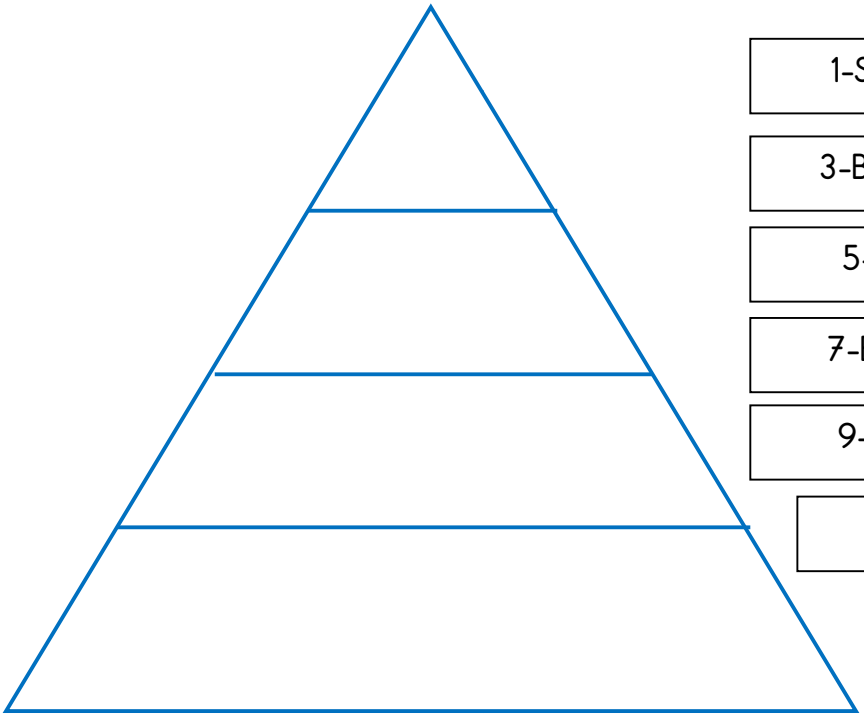
Dengeli bir akşam yemeği yemek isterseniz sevdiğiniz yiyeceklerden oluşan bir dengeli akşam yemeği listesi oluşturunuz. Oluşturduğunuz listeyi arkadaşlarınızla paylaşınız. Dengeli olmayan bir yiyecek varsa belirtiniz.

BENİM AKŞAM YEMEĞİ MÖNÜM	Değiştirmem gereken besinler	ARKADAŞIMIN AKŞAM YEMEĞİ MÖNÜSÜ

Adı Soyadı:.....

DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENME-2

☞ Besin piramidine kutularda yazan besin maddelerini en az tüketmemiz gerekenden en çok tüketmemiz gerekenlere doğru yazınız. En üstte en az tüketmemiz gerekenleri yazınız.



1-Salata	2-Çorba
3-Buğday	4-Elma
5- Bal	6-Zeytinyağı
7-Ekmek	8-Makarna
9-Balık	10-Yumurta
11-Pasta	12-Süt
13-Et	

☞ Aşağıda verilen bilgilerden doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazın.

- ( ) Yağ oranımızın hızla artmasıyla obez olma riskimiz de artar.
- ( ) Kuşluk ve ikindi vakitlerinde ara öğünler yapmalıyız.
- ( ) Günde 2 öğün yemek yersek düzenli beslenmiş oluruz.
- ( ) Dengeli beslenmek için bolca zeytinyağı tüketmeliyiz.
- ( ) Beslenirken önceliği enerji verici besinlere vermeliyiz.
- ( ) Sabah kahvaltısında süt ve süt ürünlerini bolca tüketmeliyiz.
- ( ) Tüm besin gruplarından yeteri kadar tüketirsek dengeli beslenmiş oluruz.
- ( ) Her sabah aynı saatte yemek yersek düzenli beslenmiş oluruz.
- ( ) Ara öğünlerde meyve ve kuruyemiş tüketmeliyiz.
- ( ) En çok şekerli ve yağlı besinleri tüketmeliyiz.
- ( ) Sağlıklı ve dengeli beslenirken besinlerin taze ve doğal olmasına dikkat etmeliyiz.
- ( ) Her yemekte ekmek tüketmezsek dengeli beslenmiş olmayız.
- ( ) Vücudumuza aldığımız enerji harcadığımız enerjiden fazla olursa kilo alırız.
- ( ) Besinleri sabah, öğle, akşam ve ara öğünlerde aldığımızda düzenli beslenmiş oluruz.
- ( ) Gereğinden fazla alınan besinler vücudumuzda yağ olarak depolanır.

Adı Soyadı:.....

DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENME-3

Aşağıdaki öğrencilerin yaptıkları açıklamaları okuyunuz ve hangilerinin dengeli ve düzenli beslendiğini yazınız.

Ben Ayşe. Günde en az üç öğün yemek yiyorum.

Ben Ali. Sürekli aynı tip besin içeriğinden yiyorum.

Adım Kaan. Her öğünde protein almaya özen gösteririm.

Adım Ozan. Şişmanlamamak için asla yağ tüketmem.

Ben Sema. Hastalandığımda meyve ve sebzeden uzak dururum

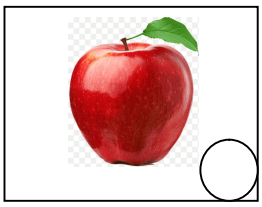
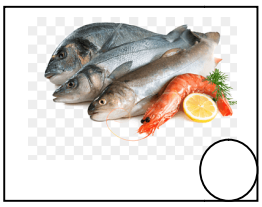
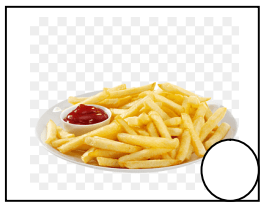
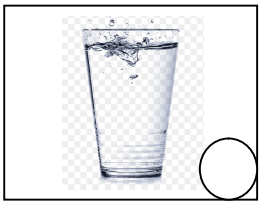
Adım Selim. Her gün mutlaka kahvaltı yaparım.

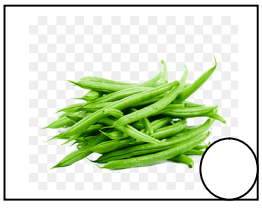
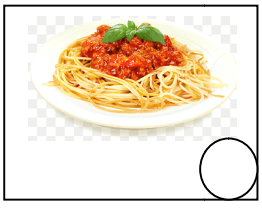
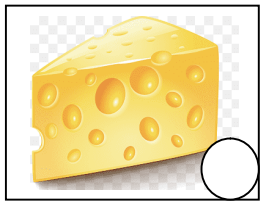
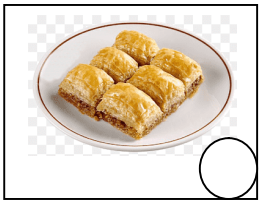
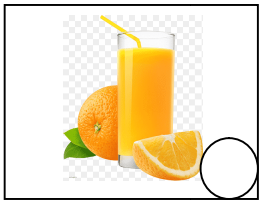
Ben Hasan. Her yemekten sonra şeker yemeye bayılırım.

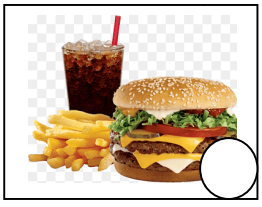
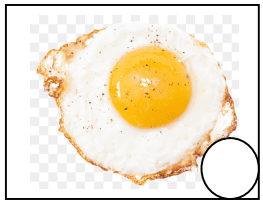
Ben Selin. En az yağ ve şeker tüketirim.

Dengeli ve düzenli beslenenler

Aşağıdaki besinlerden hangilerini fazla tüketirsek obeziteye neden olur? İşaretleyiniz.

Adı Soyadı:.....

DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENME-4

Aşağıdaki görsellerden yola çıkarak sağlıklı olmak için neler yapmamız gerektiğini altlarına yazınız.

.....
.....
.....

.....
.....
.....

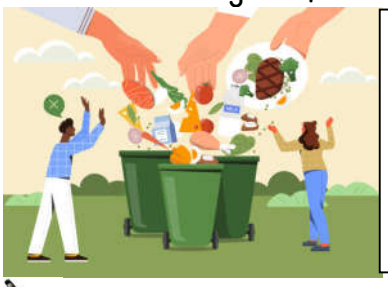
.....
.....
.....

.....
.....
.....

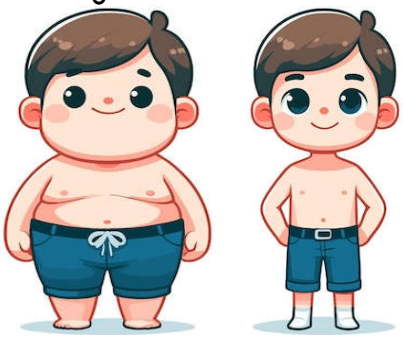
.....
.....
.....

.....
.....
.....

Görselden yola çıkarak besin israfını engellemek için sizler neler yapabilirsiniz? Yazınız.



.....
.....
.....
.....

Görseldeki çocukların farklı görünmelerinin sebebi ne olabilir? Açıklayınız.

.....
.....
.....
.....
.....