

Ad-Soyad: _____

No: _____



1. Aşağıdaki ifadeleri birbirleriyle eşleştirerek anlamlı cümleler oluşturalım.

Dengeli ve düzenli beslendiğimizde,

sağlıklı büyüemeyiz.

Sağlıklı kalmanın en önemli şartı,

her çeşit besinden yeterli kadar yemeliyiz.

Dengeli ve sağlıklı beslenebilmek için,

vücudumuz sağlıklı ve güçlü olur.

Düzenli spor yapmak

vücut temizliğimize özen göstermektir.

Yeterince uyumazsak;

dinç bir vücuda sahip olmamızı sağlar.

2. Aşağıdaki ifadelerden sağlıklı büyümek ve gelişmek için yapmamız gerekenleri boyayalım.

Geç yatmalıyız.

Her zaman diyet yapmalıyız.

Enerji almak için gazlı ve şekerli içecekleri tercih etmeliyiz.

Hareketli yaşamalıyız.

Hızlı hazırlanabilen hazır gıdalar yemeliyiz.

Soğuk duş almalıyız.

Bilgisayar oyunlarına çok vakit ayırmalıyız.

Sağlıklı yiyecekler tüketmeliyiz.

Yeteri kadar su içmeliyiz.

Yeterli uyumalıyız.

Düzenli spor yapmalıyız.

Açık havada dolaşmalıyız.



3. Sevgi sağlıklı büyüyen ve gelişen bir çocuktur. Aşağıda Sevgi'nin bir günde nasıl beslendiği ve hangi aktiviteleri yaptığı ile ilgili bir metin verilmiştir. Metni uygun ifadelerle dolduralım.

sekiz

paten

egzersiz

elma

sebze

yürüyüşe

yeteri

su

süt

tavuklu pilav

duş

erkenden

dişlerini

Sevgi yaşında bir öğrencidir. Yumurta, peynir ve ekmek yiyip içerek kahvaltısını yapar. Sabah sekizde okula gider ve öğlen birde okuldan dönmüş olur. Okuldan döndüğünde genellikle alır ve yemek yer. Öğle yemeklerinde et ve yemeyi sever. Mesela; ve salata yer, yanında da veya meyve suyu içer. Yemekten sonra fırçalar. Akşam üzeri annesiyle birlikte çıkarlar. Bazen parktaki aletleriyle çalışır, bazen de kayar. Acıktığında yemek için yanında taşır. Akşamları uyumaya gider. Sabah dinlenmiş olarak kalkması için kadar uyuması gerektiğini bilir.



4. Aşağıdaki soruları cevaplayalım.

a. Size göre sağlıklı büyümek ve gelişmek için en önemli 3 şey nedir?

b. Sağlıklı olduğunuzu düşündüğünüz 3 yiyecek yazınız.

1. _____, 2. _____, 3. _____

c. Sağlıklı olduğunuzu düşündüğünüz 3 içecek yazınız.

1. _____, 2. _____, 3. _____

ç. Kişisel temizliğiniz için neler yaparsınız?

Ad-Soyad: _____

No: _____

Tükettiğimiz Besinler

1. Yiyecek gruplarını örnekteki gibi görevleriyle eşleştirelim. Yiyeceklerin üstündeki numaraları da ilgili yiyecek grubunun altına yazalım.

1. Bu yiyecekler kemiklerimin ve dişlerimin sağlıklı gelişmesini sağlar.

2. Bu yiyecekler vücuduma enerji verir.

3. Bu yiyecekler büyümemi ve gelişmemi sağlar.

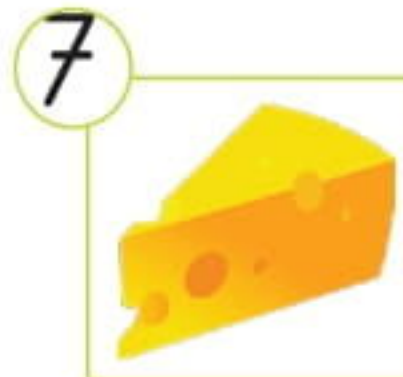
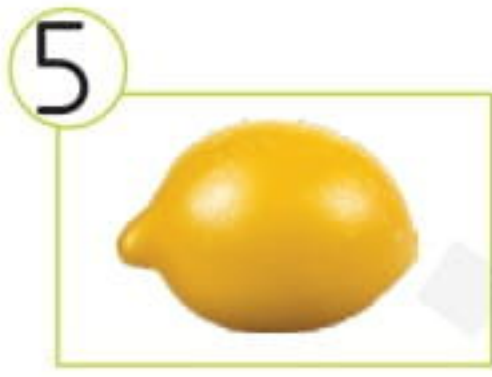
4. Bu yiyecekler hastalıklara karşı direncimi artırır.

Ekmek ve Tahıllar
(Pirinç, buğday, nohut gibi...)

Yumurta ve Et Ürünleri

1
Süt ve süt Ürünleri

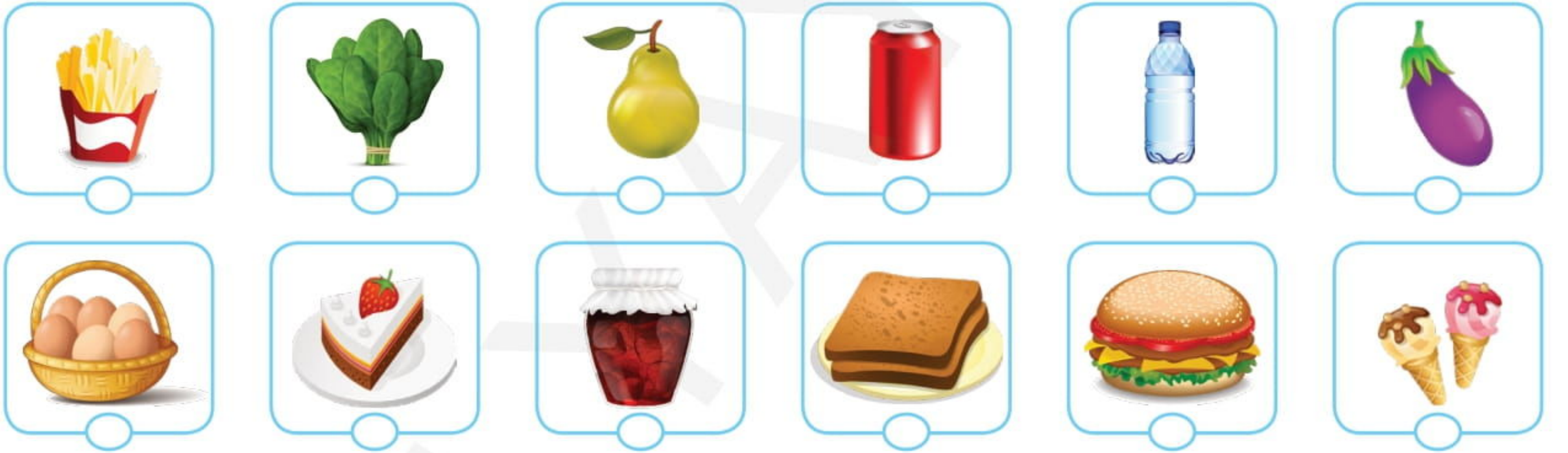
Meyve ve Sebzeler



2. Aşağıdaki ifadelerden doğru olanları işaretleyelim.

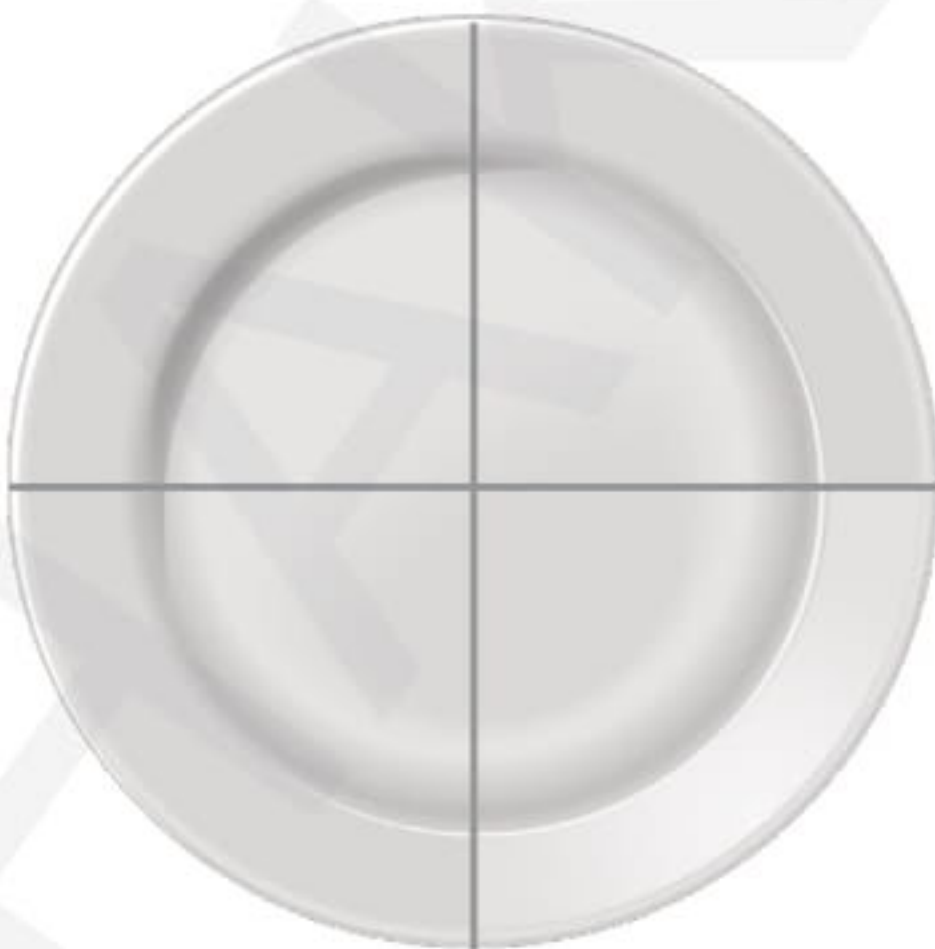
- ♥ Belirli aralıklarla yemek yemeye düzenli beslenme denir.
- ♥ Sadece sevdiğimiz yemekleri yersek sağlıklı oluruz.
- ♥ Taze sebze ve meyve yemek insan sağlığı için önemlidir.
- ♥ Sağlıklı olmak için çok yemek yemeliyiz.
- ♥ Yeterli su içmezsek sağlığımızı koruyamayız.
- ♥ Şeker içeren yiyecek ve içecekleri bol bol tüketirsek çok enerjik ve sağlıklı oluruz.
- ♥ Dengeli beslenmeye uygun bir öğüne, her besin grubundan yiyecek eklemeliyiz.

3. Sağlıklı olduğunu düşündüğümüz yiyecek ve içecekleri işaretleyelim.

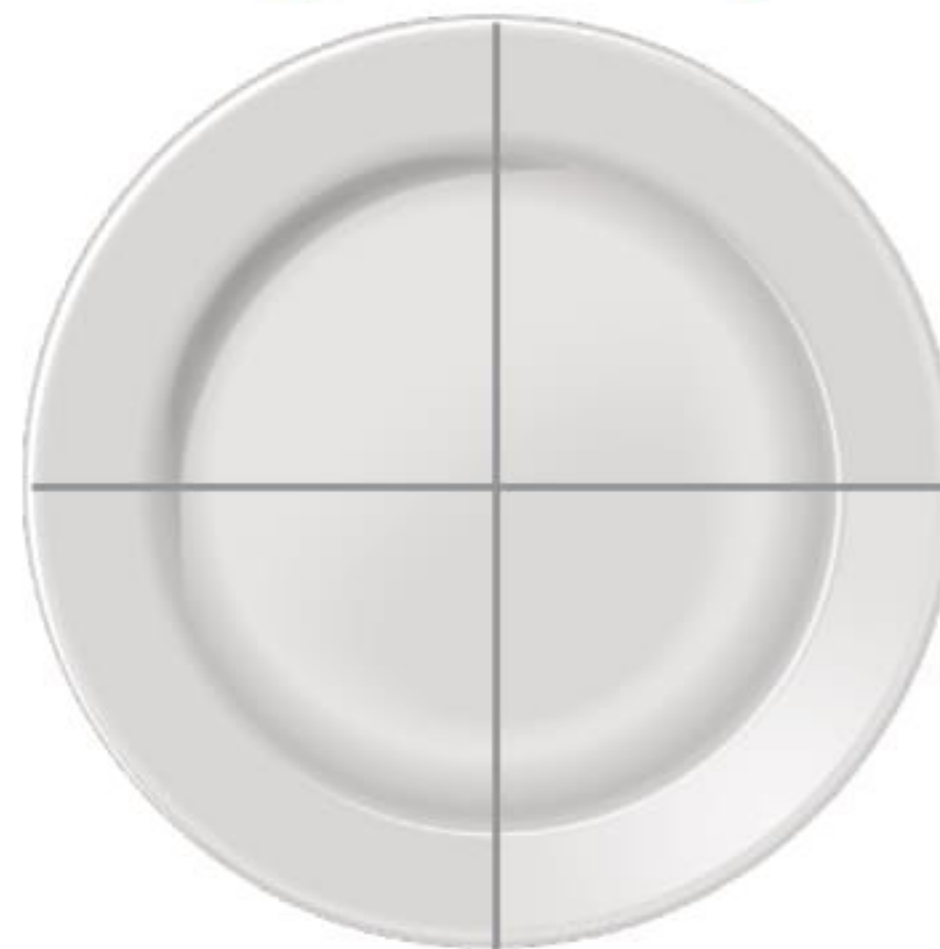


4. Sağlıklı ve dengeli beslenmek için gün içinde bütün besin gruplarından ölçülü bir şekilde yememiz gerekir. Buna göre aşağıdaki tabakları dengeli beslenmeye uygun olacak yiyeceklerin isimlerini yazalım.

Kahvaltı



Öğle Yemeği



Akşam Yemeği

