

Adı Soyadı :

Numarası :



Konu: Öğün Listesi Hazırlayalım

1-Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına **D**,yanlış olanların başına **Y** yazınız.

- () Sağlıklı beslenebilmek için sürekli yemek yemeliyiz.
() Dengeli beslenmek için her öğünde sadece bitkisel besinler tüketmeliyiz.
() Sebzeler, meyveler bizi hastalıklardan korur.
() Dengeli beslenen çocuklar çok sık hasta olurlar.
() Süt ve süt ürünleri kemik ve dişlerimizi güçlendirir.

2- Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun ifadeyi yazınız.

zamanlarda - sağlıklı – şişman- hayvansal- ara -doğru- güçlü - beslenmek -zayıf - bitkisel –
besinleri- vücut

- ❖ Sağlıklı büyümek ve gelişmek içinbeslenmeliyiz.
- ❖ İhtiyacımız olanyeterli miktarlarda ve uygunyemeli, içmeliyiz.
- ❖ Dengeli beslenen çocuklar....., hareketli veolurlar.
- ❖ Dengeli beslenmeyen çocuklar ise aşırıya da olurlar.
- ❖ Düzenliiçin günde üç ana, iki ara öğün yemeliyiz.
- ❖ Dengeli beslenmek için her öğünde hemhem debesinler tüketmeliyiz.
- ❖ Okuldaki beslenme saatimiz ilköğünümüzdür.
- ❖ Bol su içmeksağlığımız için önemlidir.

3-Aşağıdakilerden hangisi bir kahvaltı menüsüdür?

Yumurta
Süt
Bal
Peynir

Zehra

Patatesli tavuk
Bulgur pilavı
Salata

Ece

Domates
çorbası
Kuru fasulye
Pilav

Özge

4-Kemik ve dişlerimizin gelişimi için gerekli olan besin aşağıdakilerden hangisidir?

A-Makarna B-Süt C-Sebze

5-Ekmek, makarna, pilav gibi besinlere ne ad verilir?

A-Tahıl B-Sebze C-Meyve

- 6- 1-Hareketli ve güçlü olur
2-Sık hasta olur
3-Aşırı şişman olur
4-Yaşına uygun gelişirler

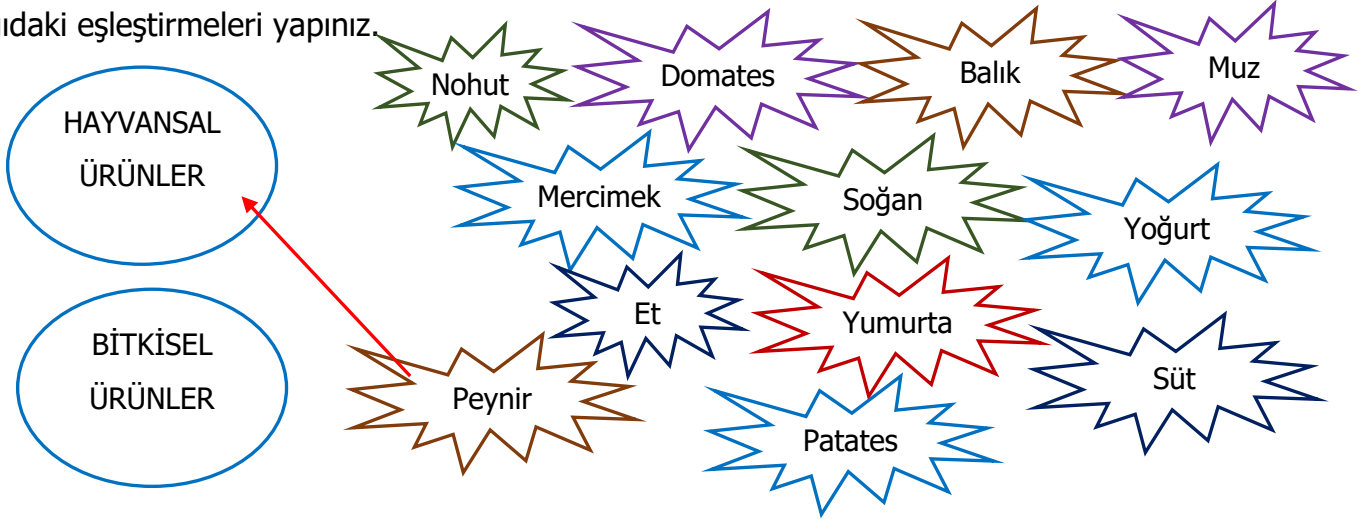
Dengeli beslenen çocukların özellikleri aşağıdakilerden hangisinde bir arada verilmiştir?

A-1-2-3 B-1-4 C-2-3-4

7-Hem enerji veren hem de zihinsel gelişimimize katkı sağlayan besin hangisidir?

A-Sebzeler B-Kuru yemişler C-Meyveler

8-Aşağıdaki eşleştirmeleri yapınız.



9-Aşağıdakilerden hangisi tahıl ürünü değildir?

A-Mercimek B-Pirinç C-Kiraz

10- Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besinlerden yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda yenilmesine ne denir?

A-Dengeli Beslenme B-İyi Beslenme C-Güzel Beslenme

11-Aşağıdaki menülerden hangisi uygun bir akşam yemeği menüsü olamaz?

A- Ekmek Çorba Makarna Pilav	B- Çorba Fasulye Pilav Salata	C- Çorba Köfte Pilav Yoğurt
--	---	---