









## Sağlıklı ve Dengeli Besleniyorum

Sağlıklı bir yaşam için gerekli olan besinleri yeterli miktarda ve düzenli olarak almalıyız. Açıkta satılan gıdalar ve gazlı içecekler sağlığımıza zarar verir.

Görsellerdeki besinleri numaralarına ve isimlerine göre aşağıda verilen tablolardan uygun olanına yazalım.

1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 

Hayvansal Kaynaklı Besin

Bitkisel Kaynaklı Besin

Empty box for writing animal-based foods.

Empty box for writing plant-based foods.

## Sağlıklı ve Dengeli Besleniyorum

Aşağıdaki tabaklara sabah kahvaltısı, öğle ve akşam yemeği için uygun menü hazırlayalım.



### MINİ TEST

- Dengeli beslenen Kenan aşağıdakilerden hangisini yapar?
  - Yemek seçmez
  - Çikolata yer
  - Meyve sevmez
- Aşağıdakilerden hangisi sabah kahvaltısına uygun değildir?
  - Yumurta
  - Peynir
  - Tavuk
- Aşağıdakilerden hangisi bitkisel besinlerdendir?
  - Yumurta
  - Peynir
  - Ceviz
- Aşağıdakilerden hangisi hayvansal besinlerdendir?
  - Fındık
  - Süt
  - Makarna