

Dengeli ve Sağlıklı Beslenme

1. Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazalım.

- Sağlıklı bir yaşam sürmek için farklı besin türlerinden yeterince tüketmeliyiz.
- Devamlı olarak besin içeriği aynı olan besinleri tüketerek de dengeli beslenebiliriz.
- Dengeli beslenmek için yağlı ve şekerli gıdaları daha çok tüketmeliyiz.
- Dondurulmuş, konserve yapılmış, paketlenmiş ürünler yerine, besinleri mevsiminde taze ve doğal olarak tüketmek daha doğrudur.
- Bayatlamış ve bozulmuş besinler zehirlenmelere yol açabilir.
- Paketli bir ürün satın alırken paketinin yırtık ya da delik olmamasına dikkat etmeliyiz.
- Son kullanma tarihi ürünün satıldığı yerle ilgilidir. Evimizdeki son kullanma tarihi geçmiş ürünleri tüketmemizde sakınca yoktur.
- Ürün satın alırken satılan yerin temizliği önemli değildir.
- Satın aldığımız sebze ve meyveleri tüketmeden önce çok iyi bir şekilde yıkamamız, sağlığımız açısından önemlidir.

2. Aşağıdaki ifadeleri birbirleriyle eşleştirelim.

Bir ürünün taze ve doğal olması kadar

satın aldığımız ürünlerin içeriklerine dikkat etmeliyiz.

Paketli ürünlerde bulunan katkı maddeleri sağlığımıza zararlı olabileceğinden

dengeli beslenmiş oluruz.

Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için

satıldığı yerin temiz olması da önemlidir.

Vücudumuzun ihtiyacı olan besinlerden yeterli ve düzenli olarak yersek

taze ve doğal besinler tüketmemiz gereklidir.

3. Ceren sağlıklı yaşamak için dengeli ve düzenli beslenmektedir. Aşağıdaki besinleri kullanarak Ceren'in okuldaki beslenme saati için üç günlük öğün hazırlayalım.



Muz



Kızarmış patates



Cips



Kraker



Peynirli sandviç



Süt



Haşlanmış patates



Meyve suyu



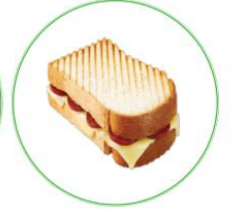
Elma



Kurabiye



Ayran



Tost

1. Gün

.....

.....

.....

2. Gün

.....

.....

.....

3. Gün

.....

.....

.....

4. Aşağıdaki noktalı yerleri verilen ifadelerden uygun olanıyla dolduralım.

çözünmüş

katkı

kurutma

TSE

kullanma

- ❖ Besinleri uzun süre saklamak için dondurma,, konserve yapma ya da katkı maddesi ekleme gibi yöntemler kullanılır.
- ❖ Alışveriş yaparken, dondurulmuş ürünleri en son satın almaya, olan ürünleri tekrar dondurmadan hemen tüketmeye dikkat etmeliyiz.
- ❖ Sağlığımıza zarar verebileceğinden, son tarihi geçmiş ürünleri tüketmemeliyiz.
- ❖ Paketlenmiş ürünleri satın alırken paketlerinin sağlam olmasına, içeriğinde sağlığımıza zararlı maddeleri olmamasına dikkat etmeliyiz.
- ❖ Paketli ürünleri satın alırken üzerinde damgası olanları tercih etmeliyiz.