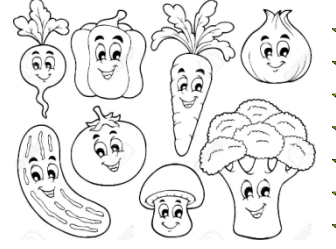


SAĞLIKLI BÜYÜYELİM VE GELİŞELİM

1. Etkinlik: Aşağıdaki cümleler doğru ise "D" , yanlış ise "Y" yazalım.

- ☀ Sağıımız için düzenli ve dengeli beslenmeliyiz.
- ☀ Sağıımız için geç yatmalı ve geç kalkmalıyız.
- ☀ Sağıımız için düzenli spor yapmak gerekir .
- ☀ Günde 5 öğün yemek yersek düzenli beslenmiş oluruz.
- ☀ Dengeli ve düzenli beslenmek sağlıklı olmak için yeterlidir.
- ☀ Her besinden fazla fazla yersek dengeli beslenmiş oluruz.
- ☀ Sağıımız için kişisel temizliğimize ve bakımımıza dikkat etmeliyiz.
- ☀ Günde en az 2 kez dişlerimizi fırçalamalıyız.
- ☀ Vücudumuzun dinlenmeye ihtiyacı yoktur.
- ☀ Her besinden yeteri kadar yersek dengeli beslenmiş oluruz.



2. Etkinlik: Aşağıda besinleri sağlıklı besinler, sağlıksız besinler şeklinde ayıralım.

et	cips	bisküvi
şekerleme	süt	yumurta
sebze	kola	meyve
hamburger	çorba	çikolata

SAĞLIKLI BESİNLER

SAĞLIKSIZ BESİNLER

3. Etkinlik: Aşağıda yanlış olarak verilmiş olan cümlelerin doğrusunu yazalım.

Yanlış Doğrusu Kahvaltı önemli bir öğün değildir , yapmasak da olur.

Yanlış Doğrusu Akşam yemeğine tatlı yiyerek başlamalıyız.

Yanlış Doğrusu Sebze ve meyve yemeyen insanlar sağlıklı olur.

Yanlış Doğrusu İçerisinde katkı maddeleri olan yiyecekler sağlıklıdır.