



ÖĞÜN LİSTESİ HAZIRLAYALIM

🌸 Aşağıdaki ikili cümlelerden doğru olanı işaretleyelim.



- Sağlığımız için asitli içecekler içmeliyiz.
 Sağlığımız için asitli içeceklerden uzak durmalıyız.



- Hazır meyve sularında içmeliyiz.
 Taze sıkılmış meyve sularından içmeliyiz.



- Sabah kahvaltısı günün en önemli öğünüdür.
 Sabah kahvaltısını yapmasak da olur.



- Kahvaltıda peynir , zeytin , yumurta , bal , ekmek gibi yiyecekler tüketmeliyiz.
 Kahvaltıda pilav , köfte , balık gibi yiyecekler yiyebiliriz.



- İçinde katkı maddesi olan hazır gıdaları bol bol tüketmeliyiz.
 İçinde katkı maddesi olan hazır gıdalardan uzak durmalıyız.



- Günde 3 öğün yemek yemeliyiz.
 Günde 2 öğün yemek yemeliyiz.



- Sofrada tatlı varsa önce tatlı yemeliyiz.
 Yemekten sonra tatlı yemeliyiz.



- Akşam yemeğinde hafif yemekler yemeliyiz.
 Akşam yemeğinde bolca her istediğimizden yemeliyiz.