

Adı soyadı:

4 . SINIF FEN BİLİMLERİ  
SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENME

Bilgi Hazinesi

- .....> Sağlıklı bir yaşam için besinlerin tazeliğinin korunması ve doğal olması önemlidir.
- .....> Besinlerin sağlıklı olması için saklama koşulları önemlidir. Dondurma , konserve yapma , kurutma gibi yöntemlerle besinler korunabilir.
- .....> Hazır besinler alınırken son kullanma tarihine bakılmalı , katkı maddesi olan besinler tercih edilmemelidir.
- .....> Bütün besinlerden yeterli miktarda alınmasına ' dengeli beslenme' denir.
- .....> Dengeli beslenmezsek obezite gibi sorunlarla karşılaşabiliriz.
- .....> Alkol ve sigara bağımlılık yapan maddelerdir. Sigara özellikle akciğerlere zarar verirken , ağız ve gırtlak kanserine , solunum yolu hastalıklarına yol açar. Alkol ise özellikle karaciğerlere zarar verir.
- .....> Alkol ve sigara tüketmek aile ekonomisine zarar verir.
- .....> Alkol çeşitli şiddet olaylarına , trafik kazalarına neden olur.
- .....> Çevremizde alkol ve sigara kullanan insanları uyarmalıyız.