



Ad – Soyad:

Tarih:



Pusul: Her gün yenenleri boya.

1 Öğretmenin okusun. Sonra ařađıdakileri boya.

đRET MEN OKUR: Vücudumuz büyümek için her gün farklı yiyeceklere ihtiyaç duyar.



2 Her gün yenir mi, arada bir mi? Her gün olanları boya.





Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Kendi sağlıklı öğününü kur.

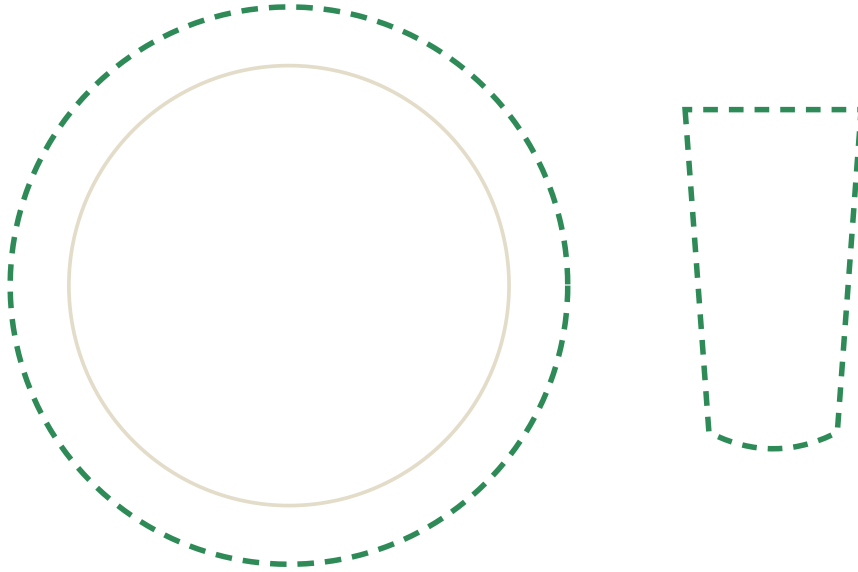
1 Sağlıklı bir öğünde neler olmalı? Öğretmenin okusun.

ÖĞRETMEN OKUR: Tabağında bir sebze ya da meyve olsun.

ÖĞRETMEN OKUR: Bir de süt, yođurt ya da peynir koy.

ÖĞRETMEN OKUR: Yanına bir bardak su al.

2 Kendi tabağını kur: üç şey çiz. Bardağı da suyla doldur.





Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Kaç bardak su içtin?

1 Su içmek büyüme yardımcı eder. Öğretmenin okusun.

ÖĞRETMEN OKUR: Her gün altı bardak su içmek iyi gelir.



2 Bugün kaç bardak su içtin? İçtiğin kadarını boy.



3 Sen ne içersin? Her gün içilene boy.





Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Bugün ne yedin? Çiz.

1 Bugün ne yedin? Her öğün için bir şey çiz.



sabah



öğle



akşam



Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Sağlıklı büyümek için ne yaparız?

1 Sağlıklı büyümek için ne yaparız? Doğru olanları kutusundan işaretle.



ÖĞRETMEN OKUR: Her gün meyve yerim.

☐

ÖĞRETMEN OKUR: Her gün oyun oynarım.

☐

ÖĞRETMEN OKUR: Bütün gün televizyon izlerim.

☐

ÖĞRETMEN OKUR: Erken yatarım.

☐

ÖĞRETMEN OKUR: Her öğünde gazlı içecek içerim.

☐



Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Beslenme antını hazırla.

Beslenme Panomuz

Her gün iyi besleniriz

1 Beslenme antana ne koyarsın?  tanesini boya.



2 En sevdiğin sağlıklı yiyeceği iz.

