



Ad – Soyad:

Tarih:



Pusul: Bu sayfa senin defter notun. Okuyup defterine geçir.

Besinlerin İçerikleri

Karbonhidrat

Vücuda enerji verir. Ekmek, patates ve pirinçte bolca bulunur.

Protein

Büyümemizi ve vücudun onarılmasını sağlar. Et, yumurta ve baklagiller.

Yağ

Enerji deposudur, vücudu soğuktan korur. Zeytinyağı, fındık, ceviz.

Vitamin

Hastalıklara karşı direnç sağlar. Meyve ve sebzelerde bolca bulunur.

Su ve mineral

Vücudun düzenli çalışması için gereklidir; bütün besinlerde bulunur.

ÖRNEK

Sağlıklı büyümek için her besin içeriğine ihtiyacımız var.

Yumurta protein bakımından zengindir.

Portakal ve brokoli vitamin bakımından zengindir.

Tabağındaki her besinin sana ne kazandığını düşün.