



Ad – Soyad:

Tarih:



Pusu: Metni dikkatle oku, sonra soruları cevapla.



Kahvaltı Tabağım

Selin kahvaltıda haşlanmış yumurta, peynir, ekmek, zeytin ve domates yedi. Öğretmeni, besinlerin içinde vücudumuzun ihtiyaç duyduğu farklı içerikler olduğunu anlatmıştı.

Ekmekteki karbonhidrat Selin'e enerji verecekti. Yumurta ve peynirdeki protein büyümesine yardım edecekti. Zeytindeki yağ enerji depolayacak, domatesteki vitaminler onu hastalıklara karşı koruyacaktı.

Selin bir domates dilimini peçetenin üzerine koydu. Peçete ıslandı. Domateste su olduğunu anladı. Öğretmeni su ve minerallerin bütün besinlerde bulunduğunu söyledi. Selin, dengeli bir kahvaltının güne enerjik başlamasını sağladığını düşündü.

1 Metni okudun. Şimdi soruları cevapla.

? Ekmekteki karbonhidrat Selin'e ne sağlar?

? Yumurta ve peynirdeki protein neye yardım eder?

? Peçete neden ıslandı?

? Senin kahvaltı tabağında neler var?
