



Ad – Soyad:

Tarih:



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

Taze Besin, Dengeli Beslenme

Taze ve doğal

Taze ve doğal besinler sağlığımız için daha yararlıdır.

Son kullanma tarihi

Paketli besini almadan önce son kullanma tarihine bakarız.

Dondurulmuş besin

Çözülen donmuş besin yeniden dondurulmaz, hemen tüketilir.

Temizlik

Meyve ve sebzeleri yıkayarak tüketiriz.

Dengeli beslenme

Her besin içeriğinden yeterli miktarda yemektir.

İsraf

Tabağa yiyebileceğimiz kadar yemek alır, besin israf etmeyiz.

ÖRNEK

Fazla ve dengesiz beslenme obeziteye yol açabilir.

Obezite, vücutta aşırı yağ birikmesidir; hareket etmek önemlidir.

Açılan paketin ağzını kapatıp üzerinde yazan yerde saklarız.

Paketli bir besin almadan önce etiketine bak.