



Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Her satırda bir kutu işaretle.

1 Hangi davranış sağlıklı beslenmeye uygun? Kutuyu işaretle.

	uygun	uygun değil
Paketli besinin son kullanma tarihine bakarım.	☐	☐
Meyveleri yıkamadan yerim.	☐	☐
Tabağıma yiyebileceğim kadar yemek alırım.	☐	☐
Çözülen dondurulmuş besini yeniden dondururum.	☐	☐
Her gün farklı besin gruplarından yerim.	☐	☐
Her öğünde yalnızca tek bir besin yerim.	☐	☐

2 Ailenle birlikte uygulayacağın bir sağlıklı beslenme kuralı yaz.
