



Ad – Soyad:

Tarih:



Pusu: 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 yemek.

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.



Ad – Soyad:

Tarih:



Pusul: Metni dikkatle oku, sonra soruları cevapla.



Markette Etiket Okuyorum

Arda annesiyle markete gitti. Annesi süt kutusunu almadan önce üzerindeki son kullanma tarihine baktı. Tarihi geçmiş besinlerin sağlığımıza zarar verebileceğini söyledi.

Sebze reyonunda taze domates ve biber seçtiler. Annesi mevsiminde yetişen taze besinlerin daha lezzetli ve besleyici olduğunu anlattı. Eve gelince hepsini güzelce yıkadılar.

Akşam yemeğinde Arda tabağına yiyebileceği kadar yemek aldı. Annesi, dengeli beslenip hareket etmenin obeziteyi önlemeye yardım ettiğini söyledi. Arda artık her gün bahçede top oynuyor ve tabağında yemek bırakmıyor.

1 Metni okudun. Şimdi soruları cevapla.

? Annesi süt kutusunda neye baktı?

? Taze besinlerin hangi özellikleri anlatıldı?

? Arda tabağına ne kadar yemek aldı?

? Sen besin israfını önlemek için ne yaparsın?



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.



Ad – Soyad:

Tarih:



Pusu: Araştırmayı ailenle birlikte yap.

1 Araştırmaya hazırlan: soruyu oku, malzemeleri gör.

Evimizdeki paketli besinleri nasıl saklamalıyız?



süt



peynir



ekmek



buzdolabı

Dikkat: Tarihi geçmiş bir besini tatma, açma; bir büyüğüne göster.

2 Ailenle birlikte araştır. Önce tahminini yaz.

1. Evinden üç paketli besin seç.
2. Paketin üzerindeki son kullanma tarihini oku.
3. Nerede saklanması gerektiğini paketten öğren.

Tahminim:

3 Bulduklarını tabloya kaydet.

Besin	Son kullanma tarihi	Nerede saklanır?
1.		
2.		
3.		

4 Araştırman sonunda sağlığın için hangi kararı aldın? Yaz.



Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Her cümleyi dikkatle oku.

1 Cümle doğruysa “Doğru”, yanlışsa “Yanlış” kutusunu işaretle.

Son kullanma tarihi geçmiş besinler tüketilmemelidir.

Doğru

Yanlış

☐☐

Dengeli beslenmek için tek çeşit besin yeterlidir.

☐☐

Taze meyve ve sebzeler yıkanarak tüketilmelidir.

☐☐

Tabakta yemek bırakmak besin israfıdır.

☐☐

Obezite, hareket etmekle ilgili değildir.

☐☐

Çözülen donmuş besin hemen tüketilmelidir.

☐☐

2 Yanlış cümlelerden birini doğru hâliyle yaz.



Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Balona kendi cümleleri yaz.

1 Bu durumlarda ne yaparsın? Balona yaz.

1 Tabağındaki yemeğin
yarısını bitiremedin.

2 Dolapta tarihi geçmiş
bir yoğurt kabı buldun.

3 Bütün gün yalnızca
paketli atıştırmalık
yemek istiyorsun.

4 Bahçeden taze domates
topladın.



Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Burada doğru cevap yok; kendini dürüstçe değerlendir.

1 Bu hafta neler yapabiliyorsun? Her satırda bir yüzü işaretle.

yapabiliyorum biraz tekrar bakmalıyım

Son kullanma tarihine bakmanın önemini
açıklayabilirim.



Taze ve doğal besinleri tercih ederim.



Dengeli beslenmenin ne olduğunu
söyleyebilirim.



Besin israf etmemeye özen gösteririm.



2 Bu haftanın rozetini boy.



3 Bu hafta öğrendiğin bir şeyi evde kime anlatacaksın?
