

DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENME

Aşağıdaki cümlelerde boşlukları verilen sözcüklerle tamamlayalım.

kuru yemiş

bitki

az

tercih

pilav

sebzeler

peynir

dengeli

baklagiller

beslenmek

zihinsel

- ✎ Bizi hastalıklardan koruyan besinler meyve ve dir.
- ✎ Ekmek, makarna ve gibi besinler enerji veren besinlerdir.
- ✎ Sağlıklı büyümek için besinleri gereğinden tüketmemeliyiz.
- ✎ Hazır gıdalarda katkı maddesi olduğu için onları daha az etmeliyiz.
- ✎ beslenmek için vücudumuzun ihtiyacı olan besinleri yeteri kadar tüketmeliyiz.
- ✎ Ara öğünlerde yoğurt, meyve ve gibi besinler tüketmeliyiz.
- ✎ Tükettiğimiz besinleri ve hayvanlardan elde ederiz.
- ✎ Kemiklerimizin gelişimi için süt, yoğurt ve gibi besinleri tüketmeliyiz.
- ✎ Canlılar yaşamlarını sürdürebilmek için zorundadırlar.
- ✎ ve et ürünleri hem gelişmemizi hem de hastalıklardan korunmamızı sağlar.
- ✎ Kuru yemişler hem bize enerji verir hem de gelişimimize katkıda bulunur.