

SAĞLIKLI YAŞAM

Aşağıdaki besinlerle kendimize üç öğün oluşturalım.

salata

süt

makarna

portakal

çorba

peynir

köfte

elma

fasulye

zeytin

tatlı

yumurta

Sabah Kalvartısı

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Öğle Yemeği

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Akşam Yemeği

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Sağlıklı yaşam sürmemizi etkileyen faktörleri tabloya yazalım.

spor

televizyon
izlemek

uyku

ders
çalışmak

dengeli
beslenme

düzenli
beslenme

sohbet
etmek

dinlenme

temizlik

Sağlıklı Yaşam

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)