

SAĞLIKLI BESLENME

Aşağıdaki cümleler doğru ise cümlelerin başına "D", yanlış ise "Y" yazalım.

- ☐ Kızartılmış gıdalar çabuk kilo almamıza sebep olur.
- ☐ Gece yatmadan önce çok yemek yemeliyiz ki çabuk büyüyelim.
- ☐ Her besinin fazlası zararlıdır.
- ☐ Sabah kahvaltı yapmadan güne başlamamalıyız.
- ☐ Her besinden yeteri kadar yediğimizde dengeli besleniriz.
- ☐ Süt ve süt ürünleri kemiklerimizin kuvvetlenmesini sağlar.
- ☐ Günde en az on bardak süt içmeliyiz.
- ☐ Sağlığımız için öğün atlamamamız gerekir.