

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)