

DOLDUR BOŞLUKLARI

Yandaki görselin üzerindeki kelimeleri kullanarak metindeki boşlukları doldurunuz.



Sağlıklı olmak için _____ beslenmeli ve spor yapmalıyız. Sigara, alkol gibi alışkanlıklardan _____ durmalıyız. Bu alışkanlıklar sağlığımızı bozar ve ciddi hastalıklara neden olur. Sağlıklı beslenmek, her gıdadan yeterince almak demektir. Yiyecekler bize yaşamımız için gerekli olan _____ verir. Besin içerikleri karbonhidratlar, _____, vitaminler, yağlar, _____ ve mineraller olmak üzere beş gruba ayrılır. Vücudumuza enerjiyi _____ verir. Proteinler büyümemizi sağlar ve hücre _____ yardımcı olur. Yağlar da enerji kaynaklarındandır. Fazla alımı _____ neden olur. Vitaminler bizi _____ korur. Vücut _____ artırır. Su ve mineraller vücudumuzda _____ rol alır.