

Ad- Soyad:

BUGÜN NASIL BESLENDİM?

Tarih:/...../2021

- Menülerdeki besinlerin adlarını yazınız/çiziniz.



SABAH



ÖĞLE



AKŞAM

Protein içeren besinler hangileriydi?

Karbonhidrat içeren besinler hangileriydi?

Yağ içeren besinler hangileriydi?

Vitamin içeren besinler hangileriydi?

Bugün yediğiniz besinlere göre aşağıdaki tabloyu işaretleyiniz.

	Protein	Karbonhidrat	Yağ	Vitamin	Su ve Mineral
Sabah:	☐	☐	☐	☐	☐
Öğle :	☐	☐	☐	☐	☐
Akşam:	☐	☐	☐	☐	☐

En çok tükettiğiniz besinin adını yazınız.

Kaç bardak su içtiniz?



(Bu bölümü arkadaşın yanıtlıyacak.)

Arkadaşın bugün nasıl beslenmiş?

Dengeli

☐

Dengesiz

☐

LIVEWORKSHEETS