

Fen Bilimleri

Defter Notları

1. Dönem • 9. Hafta • Not 9

• Not 9 • Dengeli Beslenme

MEB ders kitaplarıyla uyumlu • Dik temel harflerle • Yazım süresi ≈ 20 dk

Dengeli Beslenme

1. Dengeli beslenme, her besin grubundan yeterli miktarda yemektir.
2. Dengeli beslenmeyen kişi hastalıklara yakalanabilir.
3. Fazla şeker ve yağ tüketmek sağlığa zararlıdır.

Dengeli Beslenme

09.11.2026

1. Dengeli beslenme, her besin grubundan yeterli miktarda yemektir.
2. Dengeli beslenmeyen kişi hastalıklara yakalanabilir.
3. Fazla şeker ve yağ tüketmek sağlığa zararlıdır.
4. Öğün atlamamalı, kahvaltıyı mutlaka yapmalıyız.
5. Yaşa ve yapılan işe göre ihtiyaç duyulan besin miktarı değişir.
6. Sağlıklı tabak: yarısı sebze ve meyve, çeyreği tahıl, çeyreği protein.

Ben de yazarım:

Dengeli bir öğle yemeği menüsü:

Defterde Uygulayalım

Bir günlük dengeli beslenme menüsü hazırlayalım.

Kahvaltı:

Öğle yemeği:

Ara öğün:

Akşam yemeği:

Menümde her besin grubundan yiyecek var mı?

Hazır gıdaların zararları:

Dengeli beslenmeyen kişide görülebilecek iki sorun:

.....

Sağlıklı tabağımı çizip bölümlerini yazalım.

Kahvaltının önemi:

Fazla şeker tüketiminin zararları: