

Fen Bilimleri

Defter Notları

1. Dönem • 9. Hafta • Not 9

• Not 9 • Dengeli Beslenme

MEB ders kitaplarıyla uyumlu • Dik temel harflerle • Yazım süresi ≈ 5 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.

Ben de yazarım:

Dengeli bir öğle yemeği menüsü: