



Vücudumuz için gerekli olan her türlü besin maddesinin yeterli miktarda alınmasına **yeterli ve dengeli beslenme** denir.

Vücudumuz için gerekli olan besin maddeleri belirli aralıklarla günde üç öğün yemeye **düzenli beslenme** denir.

Yeterli ve düzenli beslendiğimizde sağlıklı büyür ve gelişiriz, kendimizi enerjik hissederiz.



 Aşağıdaki ifadelerden doğru olanlara "D", yanlış olanlara "Y" yazalım.

- Dengeli ve düzenli beslenmek için her saat yemek yemeliyiz.
- Sadece bitkisel ürünler tüketmemiz gerekir.
- Sağlıklı beslenmek için yumurta, süt, et gibi yararlı besinleri tüketmeliyiz.
- Sağlıklı beslenmek için taze ve doğal gıdalar tüketmeliyiz.
- Sağlığımız için bol bol çikolata ve meyve suyu tüketmeliyiz.
- Yeterli ve dengeli beslendiğimizde kendimizi enerjik hissederiz.

 Aşağıdaki besinlerden vücudumuz için yararlı olanları işaretleyelim.

