Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Kendi sağlıklı öğününü kur.

1 Sağlıklı bir öğünde neler olmalı? Öğretmenin okusun.

ÖĞRETMEN OKUR: Tabağında bir sebze ya da meyve olsun.

ÖĞRETMEN OKUR: Bir de süt, yoğurt ya da peynir koy.

ÖĞRETMEN OKUR: Yanına bir bardak su al.

2 Kendi tabağını kur: üç şey çiz. Bardağı da suyla doldur.

