Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Her gün yenenleri boya.

1 Öğretmenin okusun. Sonra aşağıdakileri boya.

ÖĞRETMEN OKUR: Vücudumuz büyümek için her gün farklı yiyeceklere ihtiyaç duyar.






2 Her gün yenir mi, arada bir mi? Her gün olanları boya.














Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Kendi sağlıklı öğününü kur.

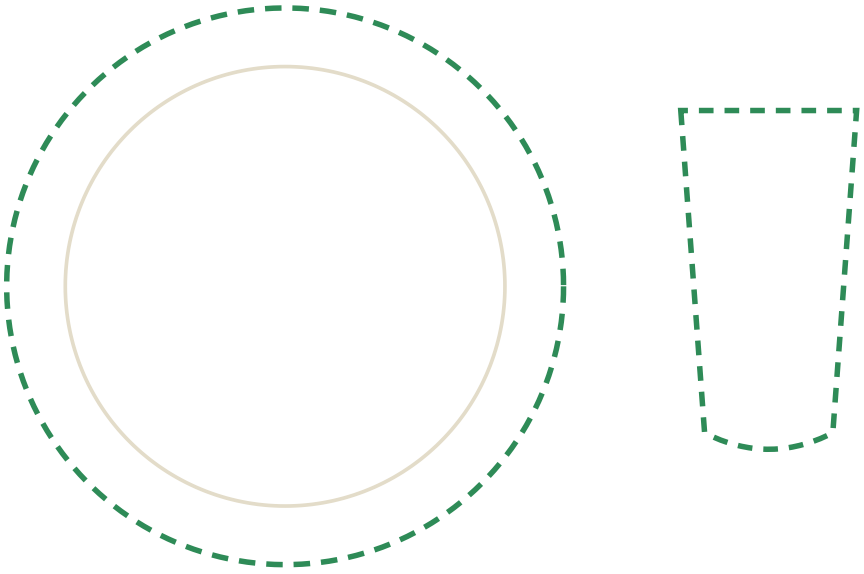
1 Sağlıklı bir öğünde neler olmalı? Öğretmenin okusun.

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.



Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Kaç bardak su içtin?

1 Su içmek büyümene yardım eder. Öğretmenin okusun.

ÖĞRETMEN OKUR: Her gün altı bardak su içmek iyi gelir.





2 Bugün kaç bardak su içtin? İçtiğin kadarını boya.





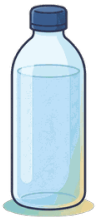








3 Sen ne içersin? Her gün içileni boya.







Ad – Soyad:

Tarih:

Puslu: Bugün ne yedin? Çiz.

1 Bugün ne yedin? Her öğün için bir şey çiz.



sabah



öğle



akşam

Ad – Soyad:

Tarih:

Puslu: Sağlıklı büyümek için ne yaparız?

1 Sağlıklı büyümek için ne yaparız? Doğru olanları kutusundan işaretle.



ÖĞRETMEN OKUR: Her gün meyve yerim. ☐



ÖĞRETMEN OKUR: Her gün oyun oynarım. ☐



ÖĞRETMEN OKUR: Bütün gün televizyon izlerim. ☐



ÖĞRETMEN OKUR: Erken yatarım. ☐



ÖĞRETMEN OKUR: Her öğünde gazlı içecek içerim. ☐

Ad – Soyad:

Tarih:

Puslu: Beslenme çantanı hazırla.

Beslenme Panomuz

Her gün iyi besleniriz

1 Beslenme çantana ne koyarsın? Üç tanesini boya.



2 En sevdiğin sağlıklı yiyeceği çiz.