

1.Sınıf Hayat Bilgisi Konu Özetleri

3.Ünite : Sağlıklı Hayat
Konu : Sağlıklı Beslenme

Merhaba sevgili öğrenciler! Bugün Hayat Bilgisi dersimizde çok önemli ve lezzetli bir konumuz var: Sağlıklı Beslenme. Hepimiz enerjik ve sağlıklı kalmak için lezzetli yiyecekler yemeyi çok severiz, değil mi? Ama hangi yiyeceklerin sağlığımız için iyi olduğunu nasıl anlarız? Bugün, sağlıklı beslenmenin ne olduğunu ve neden önemli olduğunu öğreneceğiz.

1. Dengeli Beslenme Nedir?

- Dengeli beslenme, vücudumuzun ihtiyacı olan tüm besinleri içeren yiyecekleri yemek demektir. Bu, hem bitkisel hem de hayvansal besinleri içerir.
- Örneklerle açıklayalım: Et, süt, yumurta ve balık gibi hayvansal besinler; sebze, meyve, ceviz ve badem gibi bitkisel besinler.

2. Sağlıklı Yiyecekler ve İçecekler:

- Sağlığımız için yararlı olan yiyecekleri seçmek önemlidir. Örneğin, meyve ve sebzeleri yıkayarak yemek, gazlı içecekler yerine su içmek gibi.
- Kaynağı belli olmayan gıdalar ve sokakta satılan yiyecekler bazen sağlığımız için uygun olmayabilir.

3. Yiyecekleri Ayırt Etmeme:

- Dengeli beslenmek için çeşitli yiyecekleri yemeliyiz. Bu, her türlü besini denemek ve sebze-meyve gibi sağlıklı yiyeceklerle yer vermek anlamına gelir.

4. Etkinlikler:

- **Besin Grupları Oyunu:** Öğrencilere çeşitli besinlerin resimleri gösterilir ve onlar bu besinleri bitkisel veya hayvansal gruplara ayırır.
- **Sağlıklı Tabak Yapımı:** Öğrenciler, sağlıklı bir öğün için hangi yiyeceklerin tabakta olması gerektiğini çizerek öğrenirler.
- **Su İçme Alışkanlığı:** Öğrencilere, suyun sağlığımız için neden önemli olduğunu anlatın ve her gün yeterince su içmeleri için küçük bir plan yapmalarını sağlayın.