

1.Sınıf Hayat Bilgisi Konu Özetleri

3.Ünite : Sağlıklı Hayat
Konu : Yemek Zamanı

Kahvaltıda; peynir, zeytin, yumurta, bal veya pekmez, tereyağı, ekmek tüketmeliyiz. Süt veya taze sıkılmış meyve suyunu da kahvaltıda içecek olarak tüketebiliriz.

Öğle ve akşam yemeklerinde; çorba, salata, sebze yemeği, yoğurt, et, pilav, makarna, ekmek tüketilir. Bu öğünlerde ayran, hoşaf gibi içecekler tercih edilmelidir. Öğünlerimizde meyve de bulundurmaliyiz.

Beslenme çantamızda sandviç, ev yapımı kek, poğaç, börek türlerinden sadece biri bulunmalıdır. İçecek olarak süt ya da ayran tercih edilmelidir. Ayrıca bir avuç kuruyemiş ve bir meyve, beslenme çantamızda bulunması gerekenlerdendir.

Öğünlerimizde hem hayvansal hem bitkisel kaynaklı yiyeceklere yeterince yer vermeliyiz.