

3. SINIFLAR
İÇİN

“YEMEKTE DENGİ” ETKİNLİK KİTABI



Yiyecek Satın Alırken Nelere Dikkat Ederim?

Aşağıdaki tabloyu incele. Yiyecek satın alırken nelere dikkat ediyorsun? Sana uygun ifadeleri işaretle. Nasıl işaretleyeceğine karar veremedin mi? Öğretmeninden yardım almayı deneyebilirsin.

Yiyecek satın alırken	Her zaman (3)	Bazen (2)	Hiçbir zaman (1)
1. Açıkta satılan ürünleri almamaya dikkat ederim.			
2. Son kullanma tarihine dikkat ederim.			
3. Ambalajının zarar görmemiş olmasına dikkat ederim.			
4. Bozulmuş, çürümüş ve kokmamış olmasına dikkat ederim.			
5. Rengine dikkat ederim.			
Ekleme istediklerim			

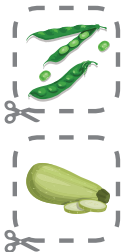
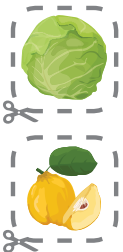
Alışveriş Sepetini Güvenli Besinlerle Doldur

Aşağıdaki besinleri incele. Hangilerini alışveriş sepetine eklersin? Daire içine al. Diğerlerini neden almazsın? Açıkla.



Hangi Sebze ve Meyve Hangi Mevsimde Yetiştiriliyor?

Aşağıdaki her ağaç bir mevsimi temsil ediyor. Önce hangi ağacın hangi mevsimi temsil ettiğini belirle ve ağaçların altında bulunan kutucuklara o mevsimde yetişen ve alta sana verilen meyve ve sebzeleri yerleştir.



Sağlıklı Yemek Tabagımı Renklendiriyorum






Aşağıda gün boyunca tüketmen gereken besin gruplarını içeren bir beslenme tabağı var.









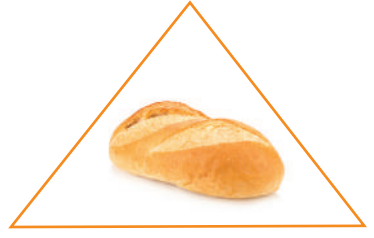









Görseli dikkatle incele. Her besin grubunu ve içinde yer alan besinleri uygun bir renge boy.

Bu besin grubundan hangi besinler var? Açıkla.



Besin Gruplarını Geometrik Şekillerle Eşleştiriyorum

Aşağıdaki görselin tamamını dikkatle incele. Bütün meyve ve sebzelerin etrafına eşkenar dörtgen () tahıllar ve tahıl ürünlerinin etrafına üçgen () çiz, yağ ve şeker grubundaki besinleri çember () içine al. Süt ve süt ürünlerinin etrafına kare () et ve et ürünlerinin etrafına dikdörtgen () çiz.

Önce İsmi, Sonra Resmi

Aşağıdaki bazı besinlerin isimleri karışık olarak yazılmıştır. Besinlerin doğru isimlerini altlarına yazar mısın? Besinlerin isimleri ile resimlerini örnekteki gibi eşleştirir misin?



kteifb



kkuat



klabı



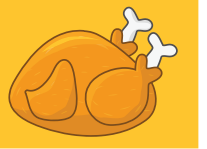
ruuk yulfase



utyamru

Yumurta

şliye cmekierm



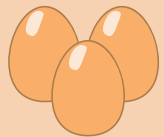
zivce



dıkfın



dameb



kıtsıf



Okul Kantini / Yemekhane Kuralları

Aşağıdaki görsel bir okuldaki yemek alanına aittir. Görseli dikkatlice incele. Görselde gördüklerini açıkla.

Sizin okulunuzda da böyle bir alan var mı?

Kendi okulunuzdaki yemek alanı ile görseli karşılaştır.

Benzerlikler ve farklılıklar neler, açıkla.

Bu ortak yemek alanının temizliği hakkında ne düşünüyorsun?

Temizlik ile ilgili nelere dikkat edilmiş, açıkla. Sen bu yemekhanede temizlik ve hijyen ile ilgili nasıl bir düzenleme yapardın? Açıkla.

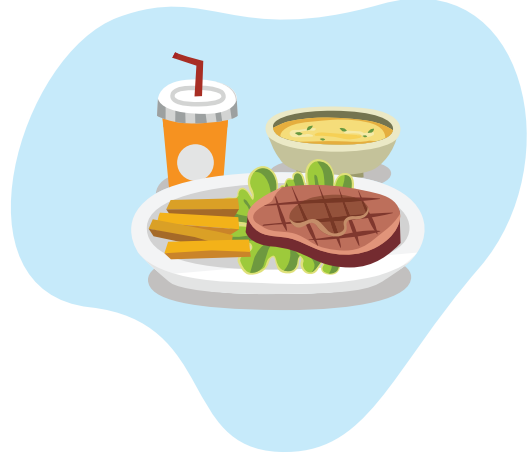


Ellerini Ne Zaman Yıkarsın?

Aşağıdaki görselleri dikkatlice incele. Ellerini ne zaman yıkarsın? Ellerini yıkadığın durumları gösteren görselin altındaki kutucuğa (X) işareti koy. Oyun ve fiziki etkinlikler sırasında neden temizlik ve hijyen kurallarına uymak zorundayız? Bunu açıklayan bir yazı yaz. Arkadaşlarınla ve öğretmeninle paylaş.



☐ Okuldan eve geldiğinde



☐ Yemekten önce ve sonra



☐ Tuvaleti kullandıktan sonra



☐ Hapşırdıktan ve öksürdükten sonra






































☐ Hayvanları sevdikten sonra



☐ Parkta oyun oynadıktan sonra

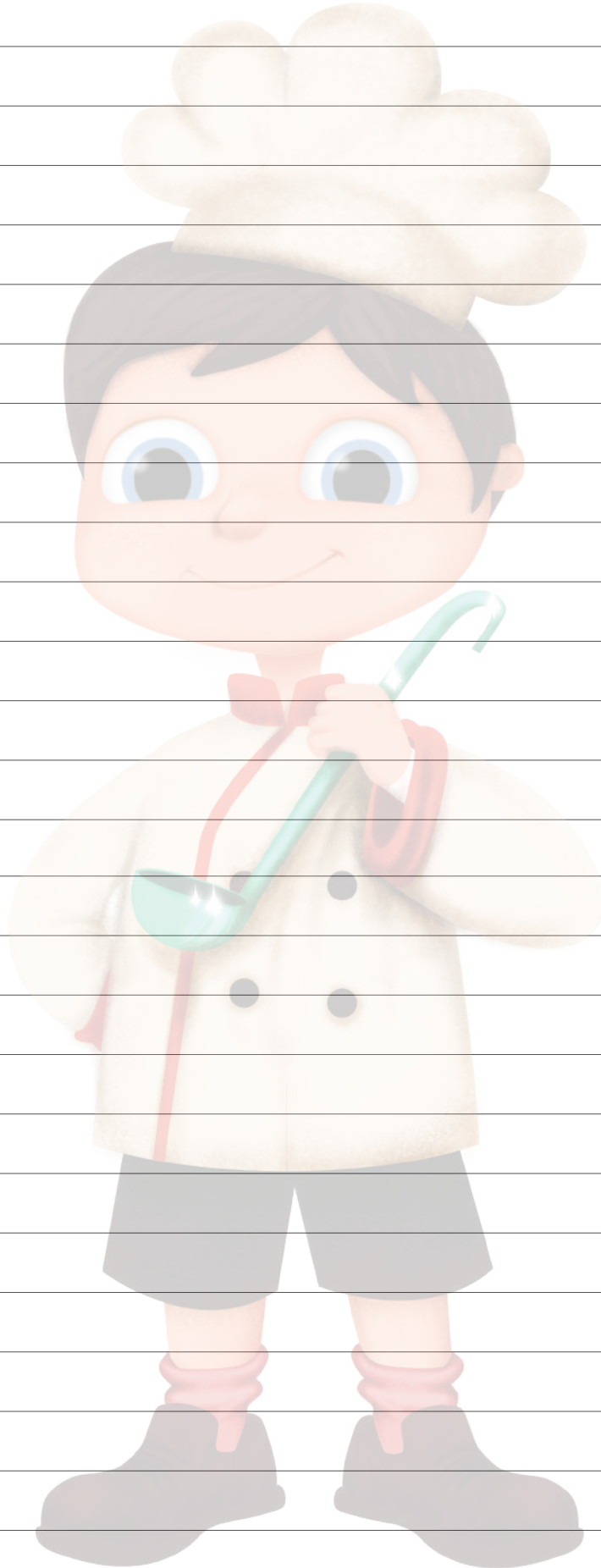
Aktif Olmayı Seviyorum

Her gün aktif ve hareketli misin? Spor yaptığın, arkadaşlarınla oynadığın, ailenle yürüyüşe çıktığın veya evde dans ettiğin her dakika aktıfsın demektir. Bakalım sen günde kaç dakika aktıfsın?

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
15 dk							
15 dk							
15 dk							
15 dk							
15 dk							

Senin eklemek istediklerin neler?

NOTLAR



NOTLAR



Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.