

2. SINIF HAYAT BİLGİSİ

Dengeli ve Düzenli Beslenme

- Tüm besinlerden yeteri kadar tüketmeye **dengeli beslenme** denir.
- Öğünlerimize dikkat ederek beslenmeye **düzenli beslenme** denir.
- Günde üç ana öğün yemek yemeliyiz.
- Ana ve ara öğünlerimizi aksatmamalıyız.
- Öğün aralarında kuru yemiş, meyve gibi sağlıklı besinleri tüketmeliyiz.
- Bol bol su içmeliyiz.

Bitkisel ve Hayvansal Besinler

- Gün içinde çeşitli besinler tüketiriz.
- Bu besinleri bitkilerden ve hayvanlardan elde ederiz.
- Hayvanlardan elde edilen besinlere **hayvansal besinler** denir.
- Yumurta, balık, tavuk, süt, bal, tereyağı gibi besinler.
- Bitkilerden elde edilen besinlere **bitkisel besinler** denir.
- Sebze ve meyveler, kuru yemişler, baklagiller ve ekmek gibi besinler.

→ Aşağıda verilen cümlelerden doğru olanların kutusundaki harfleri sırasıyla boyayarak şifreyi bulalım.

- (S) Canlıların temel ihtiyaçlarından birisi beslenmektir.
- (I) Sağlıklı yaşamak için sürekli et yemekleri yemeliyiz.
- (A) Öğün arasında acıyorsak meyve ya da kuru yemiş yiyebiliriz.
- (L) Günde 2 öğün yemek yemeliyiz.
- (Ğ) Hayvanlardan elde edilen besinleri fazla tüketmek sağlığımızı bozar.
- (L) Güne kahvaltı ile başlamak daha dinç olmamızı sağlar.
- (O) Dengeli beslenme sevdiğimiz besinleri bolca tüketmektir.
- (I) Ambalajlı gıdalarda katkı maddesi olduğu için bu ürünleri tüketmemeliyiz.
- (M) Sebzeler sağlıklı olduğu için dondurulmuş sebzelerden satın alabiliriz.
- (K) Sağlıklı ve düzenli beslenme ders başarımızı artırır.