

2. SINIF HAYAT BİLGİSİ

Ana Öğünlerimiz

- **Kahvaltı**, en önemli öğünümüzdür. Mutlaka kahvaltı yapmalıyız. Kahvaltıda; peynir, zeytin, bal, yumurta, reçel yemeliyiz. İçecek olarak süt ya da meyve suyu içmeliyiz.
- **Öğle yemeklerinde**; çorba, sulu yemek, et, meyve, yoğurt, salata, pilav yiyebiliriz.
- **Akşam yemeklerinde**; et ve sebze yemekleri, makarna, salata, pilav, meyve yiyebiliriz.
- Yemeklerin yanında ayran ya da meyve suyu içebiliriz.

➔ Aşağıda verilen besinleri öğünlere dengeli bir şekilde paylaşalım.

makarna	nohut	taze fasulye		
tavuk	bal-reçel	salata	yoğurt	
ekmek	et	yumurta	çorba	ayran
salata	çorba	zeytin	süt	pilav
peynir				

KAHVALTI

•	
•	
•	
•	
•	
•	

ÖĞLE YEMEĞİ

•	taze fasulye
•	
•	
•	
•	
•	

AKŞAM YEMEĞİ

•	
•	
•	
•	
•	
•	