

SAĞLIKLI YİYECEK SAĞLIKLI RUH HALİ

A. Ne kadar sağlıklı beslendiğini anlamak için aşağıdaki soruları cevaplandırınız.

1. Okula gitmeden önce kahvaltı yapar mısınız?
 - a. Daima
 - b. bazen
 - c. asla
2. Normal kahvaltıda ne yersiniz?
 - a. Meyve suyu, peynirli sandviç
 - b. Süt ve tahıl
 - c. Sosis ve cips
3. Tadına bakmadan tuz atar mısınız?
 - a. Asla
 - b. bazen
 - c. daima
4. Ne sıklıkta salata ve sebze yersiniz?
 - a. Daima
 - b. nadiren
 - c. asla
5. Ne sıklıkta çorba içersiniz?
 - a. Her gün
 - b. haftada 1
 - c. asla
6. Ne sıklıkta balık yersiniz?
 - a. Her gün
 - b. nadiren
 - c. asla
7. Her gün genellikle kaç porsiyon meyve yersiniz?
 - a. 2-3 servis
 - b. 1-2 servis
 - c. 1 veya daha az
8. Yemek yemeden uzun süre durabilir misiniz?
 - a. Genellikle üç saatte bir yerim
 - b. Hiçbir şey yemeden 4-5 saat dururum
 - c. Kahvaltı ve akşam yemeği arasında nadiren bir şeyler yerim.
9. Tatlı olarak genellikle ne yersiniz?
 - a. Meyve
 - b. puding
 - c. kek
10. Akşam yemeğini ne sıklıkta geç saatte yersiniz?
 - a. Asla
 - b. bazen
 - c. sık sık
11. Ne sıklıkta fast food yersiniz?
 - a. Hemen hemen hiç
 - b. sık sık
 - c. çok sık

12. Beslenmede daha çok hangi içeceği tüketirsin?

- a. Süt ve meyve suyu
- b. Çay ve kahve
- c. Gazlı içecekler

Değerlendirme:

Eğer cevaplarınızda 10-12 a şıkkı var ise, bu tamamen sağlıklı besleniyorsunuz demektir. Sağlıklı bir bedeniniz ve aklınızın olduğu şaşırtıcı değildir. Sağlığınızı korumak, iyi hissetmek ve enerjiye sahip olmanız için gereken besinleri sağlayan çeşitli yiyecekleri daima tüketiyorsunuz. Mükemmelsiniz, Tebrikler!

-Eğer cevaplarınızda 7-9 b şıkkı var ise sağlığınız için durup düşünmeniz gerekiyor. Daha sağlıklı beslenmek için bazı değişiklikler yapmanız gerekiyor. Fiziksel olarak aktif olup sağlıklı bir kiloya sahip olmanız gerek. Evde ve okulda sağlıklı atıştırmalıklar tüketin.

-Eğer cevaplarınızda 6 ya da daha az c var ise ve bu şekilde devam edersen sağlık problemleri yaşama konusunda tehlike altındasınız. Alışkanlıklarınızı değiştirmeniz gerek fakat hepsini aynı anda değiştirmeye çalışmayın. Küçük hedefler oluşturup alışkanlıklarınızı zamanla ufak ufak değiştirmek en iyisi. Zamanla küçük değişiklikler sağlığınızda büyük değişiklikler yapacak ve daha fazla değişim yapmak isteyeceksiniz.



B. Kelimeleri eşleştiriniz

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. Kaybetmek | a. fit |
| 2. Olmak | b. kalori |
| 3. Başlamak | c. sağlıklı |
| 4. Yakmak | d. egzersiz |
| 5. Yapmak | e. kilo |
| 6. Kalmak | f. diyet |

C. İnternette meyve ve sebzeleri araştırınız. Vitamin ve mineralleri ile birlikte yazınız. Ayrıca insan vücuduna faydalarını belirtiniz.

Cözüm:

A: Ücretsiz cevaplar

B: 1. e; 2. a; 3. f; 4. b; 5. d; 6. c

C: Ücretsiz cevaplar