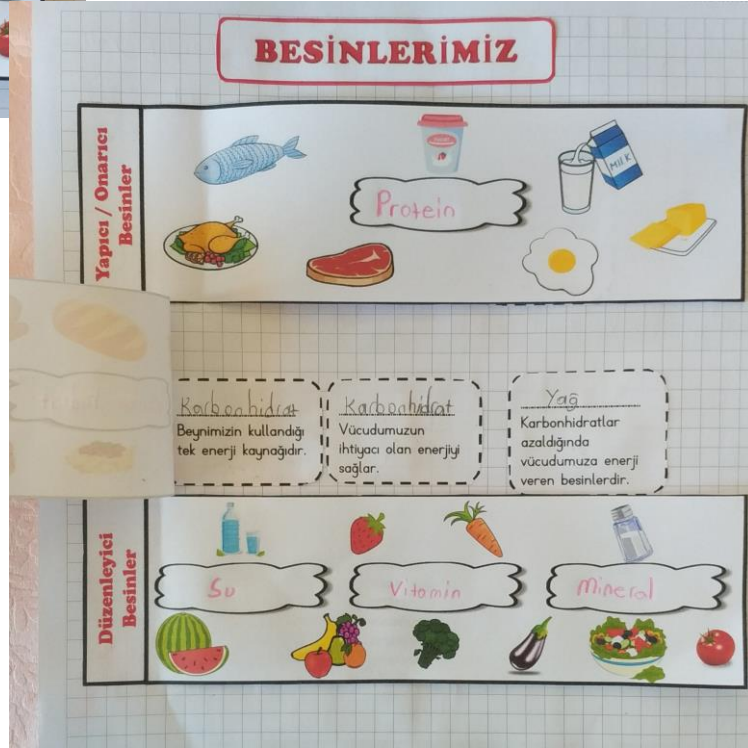


BESİNLERİMİZ İNTERAKTİF DEFTER



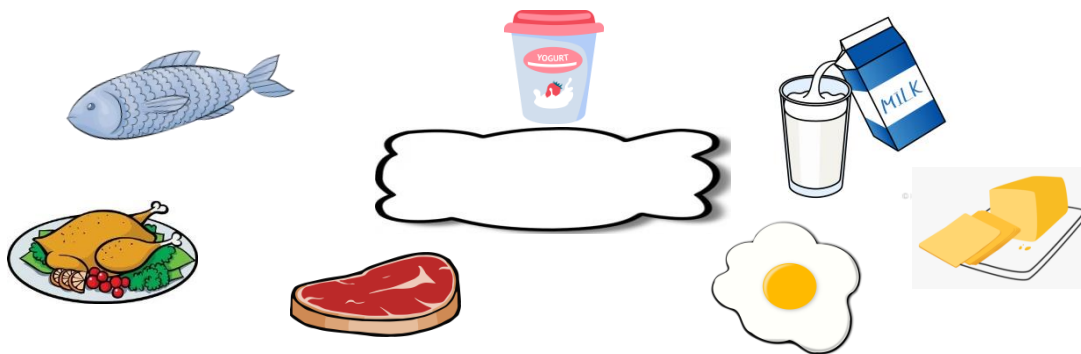
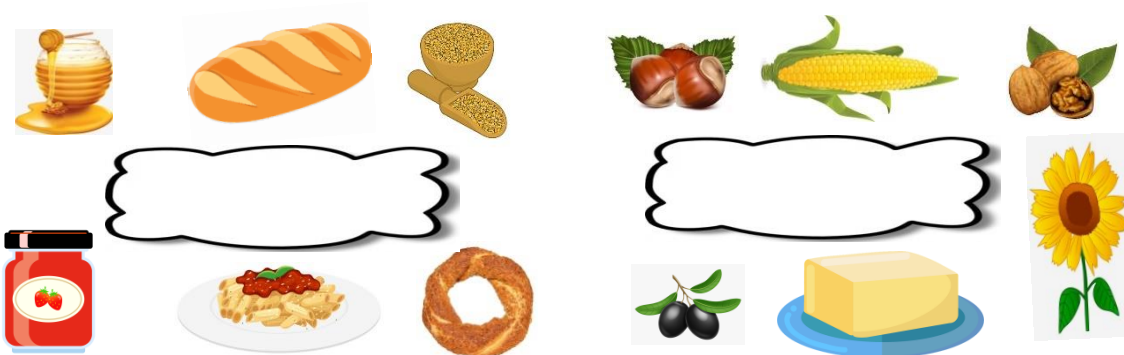
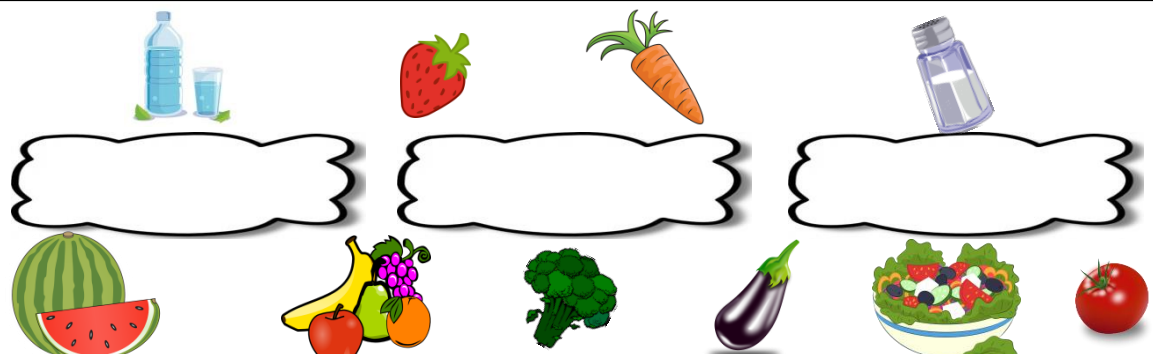
@nihalkaralikorkmaz



BESİNLERİMİZ

interaktif defter ve etkinlik

Aşağıdaki besinleri inceleyerek ait oldukları besin içeriklerini boşluklara yazalım.

Yapıcı / Onarıcı Besinler	
Enerji Verici Besinler	
Düzenleyici Besinler	

Aşağıdaki noktalı yerlere uygun besin içeriklerini yazalım.

Hastalıklara karşı vücut direncimizi artırıp vücudumuzdaki organların çalışmasını düzenler.

Kemiklerimizin, kaslarımızın, dişlerimizin ve organlarımızın düzenli çalışmasını sağlar.

Kanın vücutta dolaşmasından besinlerin sindirilmesi ve atık maddelerin uzaklaştırılmasına kadar hemen her yerde görevlidir.

Saçlarımızın, tırnaklarımızın uzamasını ve kırılan kemiklerimizin, yaralarımızın iyileşmesini sağlar.

Vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi sağlar.

Beynimizin kullandığı tek enerji kaynağıdır.

Karbonhidratlar azaldığında vücudumuza enerji veren besinlerdir.

Vücudumuzun büyüüp gelişmesini sağlar.

