



## Sağlıklı Yaşam

Sağlıklı yaşam için mevsiminde yetişen sebze ve meyve yemeliyiz. Bir günde üç öğün beslenmeliyiz. Sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve akşam yemeğini aksatmamalıyız. Yağlı ve şekerli yiyeceklerden uzak durmalıyız. Bol su içmeliyiz. Akşamları bir kase yoğurt yemeliyiz. Her gün süt içmeliyiz. Böylece kemiklerimiz sağlam olur. Vücut temizliğimizi yapmalıyız. Ellerimizi sık sık yıkamalıyız. Düzenli spor yapmalıyız.

- Soruları metne göre yanıtlayınız.

**Soru:** Günde kaç öğün beslenmeliyiz ?

**Yanıt:** .....

**Soru:** Sağlıklı olmak için neler yapmalıyız, anlatır mısın?

**Yanıt:** .....

.....

.....

- Aşağıdaki varlıkların adını yazalım.

