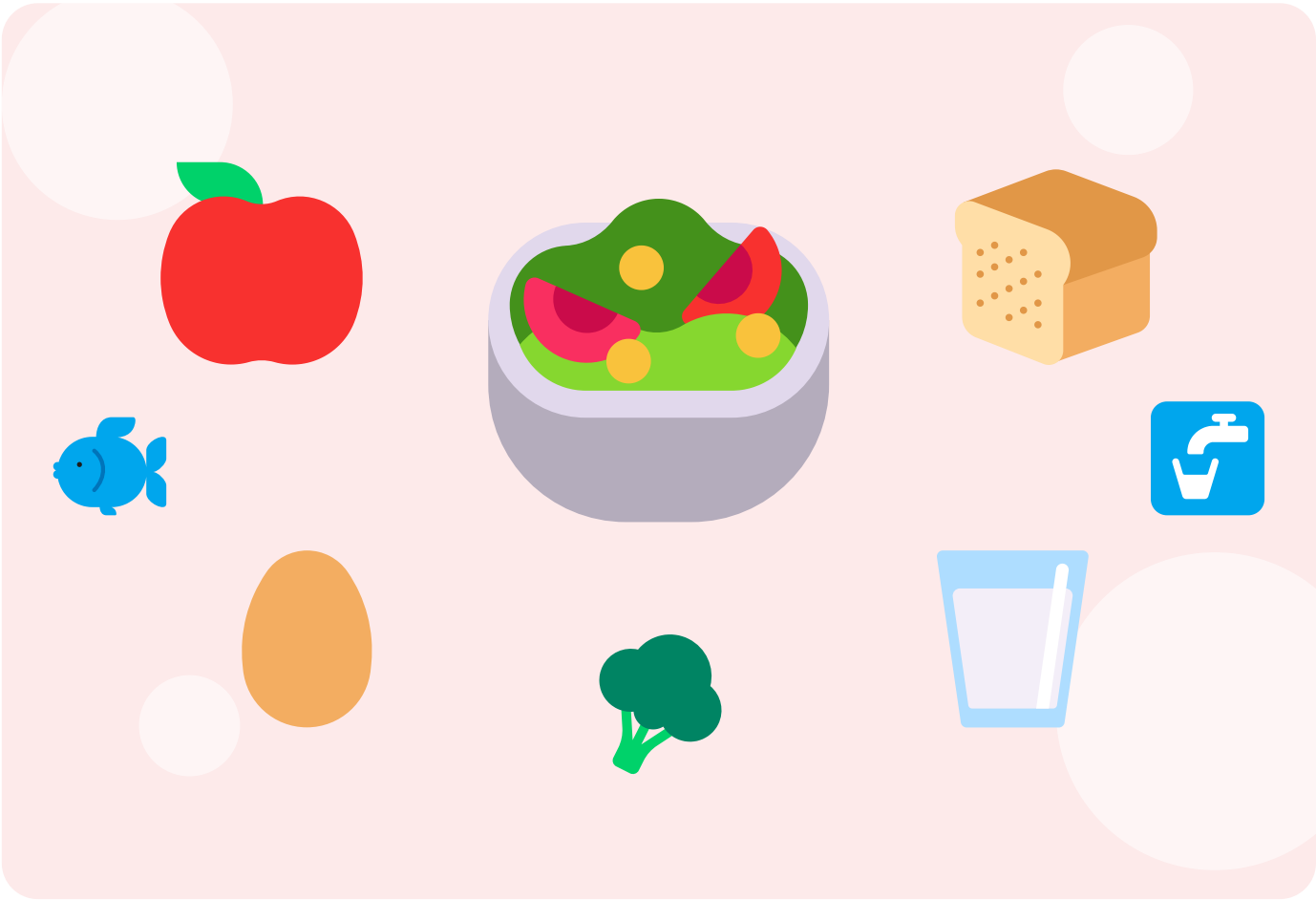


Sağlıklı Tabak

Besinlerimiz

1. **Sağlıklı Tabak**
   Kes-yapıştır tabak şablonu · 24 besin kartı
2. **Besin Grupları**
   Sebze-meyve, tahıl, protein, süt grubu
3. **Günlük ve Etiket**
   Beslenme ve su günlüğü · etiket okuma
4. **Değerlendirme**
   Öğrendiklerimi gösteriyorum

Dijital Öğretmen · Hasan Tutuş

Öğretmen Kılavuzu

Kalıplar ve etkinlikler nasıl uygulanır?

1 Tabakla başlayın

Tahtaya büyük bir daire çizin. Yarısına sebze-meyve, çeyreğine tahıl, çeyreğine et-yumurta-kurubaklagil yazın; yanına bir bardak süt ve su çizin. “Sağlıklı Tabak” düzenini birlikte konuşun.

2 Tabak şablonu ve besin kartları (Kalıp 1-2)

Öğrenci besin kartlarını keser, dengeli bir öğle yemeği tabağı oluşturup yapıştırır. Tabaklar sınıf panosunda sergilenir.

3 Besin grupları (Etkinlik 3)

Besinler gruplarına ayrılır; her grubun vücudumuza yararı konuşulur.

4 Günlük ve etiket (Etkinlik 4-5)

Bir hafta beslenme ve su günlüğü tutulur. Ambalaj etiketlerinde şeker ve tuz miktarı incelenir.

5 Değerlendirme

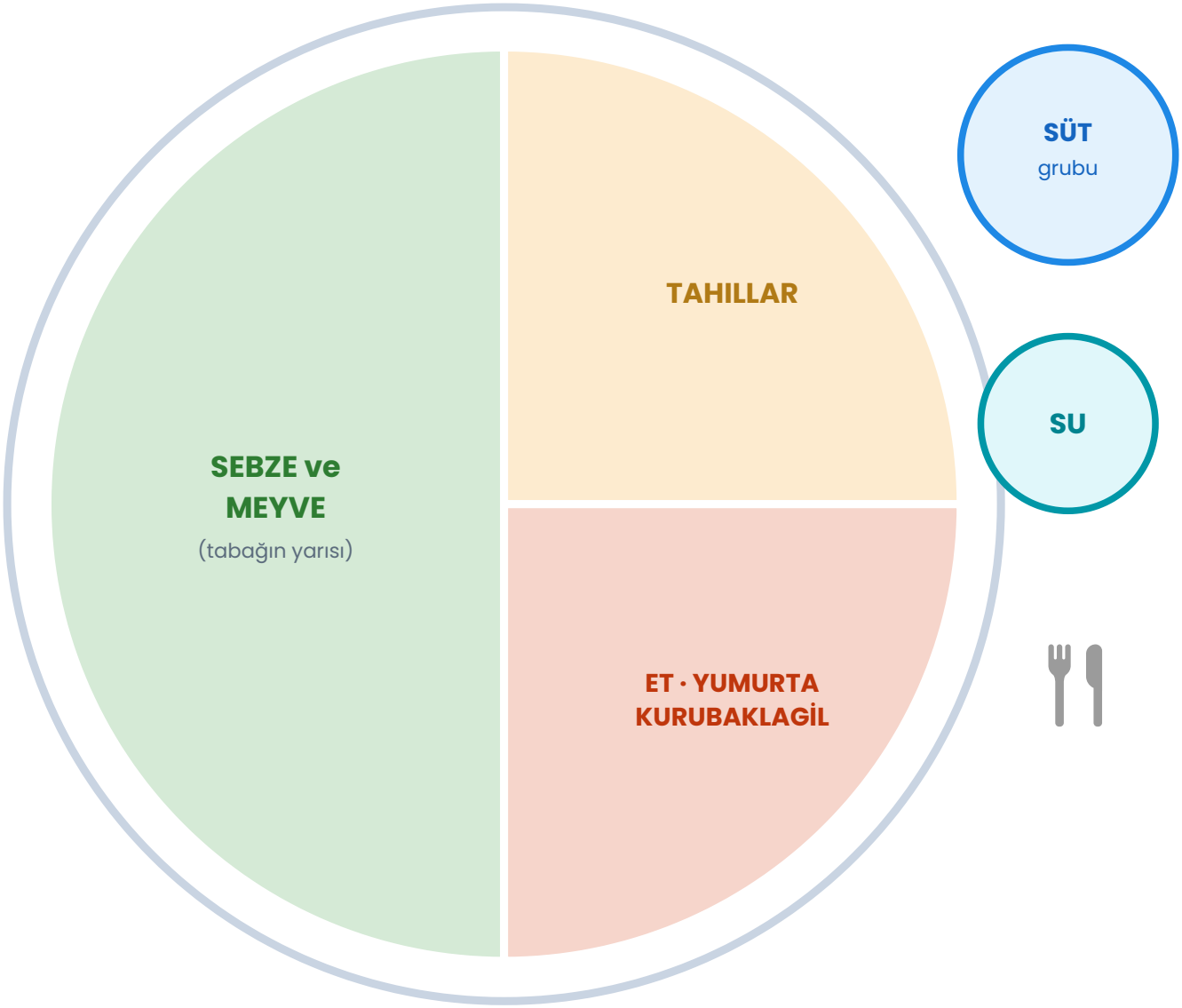
Son sayfa bireysel çalışma kâğıdıdır.

Sınıfta gerçek materyallerle: Gerçek meyve ve sebzeler, boş ambalajlar (etiket okuma), karton tabak, su şişesi. Beslenme saatinde öğrencilerin kendi beslenme çantalarını tabak modeline göre değerlendirin; kimseyi yargılamadan, ekleme önerileri yapın.

Baskı önerisi: Yazıcı ayarında “Sayfaya sığdır” yerine Gerçek boyut / %100 seçin. Kesilecek kalıplar için 160-200 gr bristol karton kullanın. Kesik çizgiler kesme yeridir.

Sağlıklı Tabağım

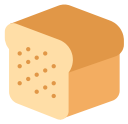
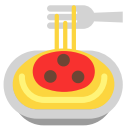
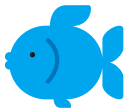
Besin kartlarını kes · her besini tabakta kendi bölümüne yapıştır



Sağlıklı tabak: Tabağın yarısı sebze ve meyve, çeyreği tahıl, çeyreği et-yumurta-kurubaklagil olmalı. Yanında süt ya da yoğurt ve su bulunmalı. Şekerli içecekler yerine su içmeliyiz.

Besin Kartları

Kes · sağlıklı tabağına yerleştir · kalan kartlarla sınıflama oyunu oyna

 Brokoli	 Havuç	 Domates	 Elma	 Muz	 Üzüm
 Ispanak	 Salatalık	 Ekmek	 Pilav	 Makarna	 Mısır
 Yumurta	 Balık	 Tavuk	 Kuru fasulye	 Fındık, fıstık	 Et
Süt	 Peynir	 Yoğurt	 Su	 Mandalina	 Biber

Kartları bristol kartona basarsan sınıflama oyununda tekrar tekrar kullanabilirsin.

Besin Grupları ve Görevleri

Her grubun vücudumuza yararını oku · örnek besinler yaz



SEBZE ve MEYVE

Vitamin ve mineral verir; hastalıklara karşı korur, sindirimi kolaylaştırır.

Örnekler: _____



TAHILLAR

Enerji verir; oyun oynamak, ders çalışmak için gücümüzü sağlar.

Örnekler: _____



ET · YUMURTA · KURUBAKLAGİL

Büyümemizi ve kaslarımızın gelişmesini sağlar.

Örnekler: _____



SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ

Kemiklerimizin ve dişlerimizin sağlam olmasına yardım eder.

Örnekler: _____

Dengeli beslenme: Tek bir besin grubu vücudumuzun tüm ihtiyaçlarını karşılamaz. Bu yüzden her öğünde farklı gruplardan besinler yemeliyiz. Buna dengeli beslenme denir.

Beslenme ve Su Günlüğüm

Bir hafta boyunca doldur · içtiğin her bardak su için bir damla boya

Gün	Kahvaltı	Öğle	Akşam	Su (bardak)
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

Hedefim: Her gün yaklaşık 6-8 bardak su içmeye çalış. Hafta sonunda tablona bak: Hangi besin grubunu az yedin? Sonraki hafta için bir hedef yaz.

Etiket Okuyorum · Öğünümü Planlıyorum

Ambalaj etiketini incele · dengeli bir öğün planla

Örnek etiket · 1 kutu içecek

Enerji	**112 kcal**
Yağ	**0 g**
Karbonhidrat	**27 g**
Şeker	**26 g**
Protein	**0 g**
Tuz	**0,02 g**

1 küp şeker ≈ 4 g



Soruları cevapla

1) Bu içecekte kaç küp şeker kadar şeker var? (26 ÷ 4)

.....

2) Susadığında bu içecek yerine ne içebilirsin?

.....

3) Evden bir ambalaj getir; şeker ve tuz miktarını yaz.

.....

.....

1 **Dengeli bir akşam yemeği menüsü planla. Her gruptan en az bir besin seç.**

SEBZE ve MEYVE .....

TAHILLAR .....

ET · YUMURTA · KURUBAKLAGİL .....

SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ .....

İçecek: .....

Kes-Yapıştır · Besin Grupları

Kartları kes · ait olduğu besin grubuna yapıştır

SEBZE-MEYVE	TAHIL	PROTEİN	SÜT GRUBU

✂ kesilecek kartlar



Elma



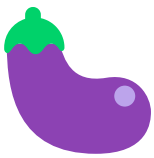
Simit



Nohut



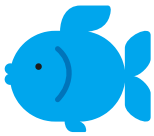
Peynir



Patlıcan



Bulgur pilavı



Balık

Ayran



Çilek



Ekmek



Yumurta



Yoğurt

Öğrendiklerimi Gösteriyorum

Adı Soyadı: .....

1 **Sağlıklı tabakta hangi bölüm en büyüktür? Neden?**

---

2 **Besinleri gruplarıyla eşleştir.**

Mercimek	**Süt grubu**
Yoğurt	**Sebze-meyve**
Bulgur	**Protein**
Portakal	**Tahıl**

3 **Doğru ise D, yanlış ise Y yaz.**

- ☐ Süt ve süt ürünleri kemiklerimizi güçlendirir.
- ☐ Tek bir besin grubundan beslenmek yeterlidir.
- ☐ Susadığımızda en iyi içecek sudur.
- ☐ Tahıllar bize enerji verir.

4 **Beslenme çantana dengeli bir ara öğün hazırla. Neler koyarsın?**
