



Verilen kelimelerden uygun olanları boşluklara yazalım.

obezite

kahvaltı

karbonhidrat

öğün

su

şeker

sağlıklı

meyveler

- Sağlıksız beslenme tarzı hastalığına yakalanma riskini artırır.
-düzenleyici besin grubundandır.
- beslenme vücudumuzun ihtiyacı olan besinlerden yeterli biçimde beslenmektir.
- içinde bol miktarda vitamin bulundurur.
- en önemli öğünlerden bir tanesidir.
- Sağlığımız için tüketmemeye özen göstermeliyiz.
- Vücudumuz enerji ihtiyacını ilk olaraklardan sağlar.



Aşağıda verilen cümlelerin başına doğru ise (D), yanlış ise (Y) yazalım.

- ☐ Besin öğünlerimizde daha çok paketlenmiş gıdaları tercih etmeliyiz.
- ☐ Yetişme mevsimi olan sebze ve meyveleri tüketmeye özen göstermeliyiz.
- ☐ Sebze ve meyveleri bol su ile yıkamadan tüketmemeliyiz.
- ☐ Dışarıda yediğimiz yemekler, evde yediğimiz yemeklerden daha sağlıklıdır.
- ☐ Dondurulmuş gıdaların besin değeri bir süre sonra düşer.
- ☐ Paketlenmiş gıdaları alırken son kullanma tarihini kontrol etmeliyiz.
- ☐ Kahvaltı en önemli öğünlerden bir tanesidir.
- ☐ Ne kadar fazla yemek yersek o kadar sağlıklı beslenmiş oluruz.
- ☐ Hazır meyve suları yerine, taze sıkılmış meyve sularını tercih etmeliyiz.

➔ Aşağıda verilen besin grupları ile ilgili istenilen bilgileri örnekteki gibi yazalım.

Besin Çeşitleri	Vücumuzdaki Görevleri	Örnek Besinler
Karbonhidrat	Görevi, vücudumuza enerji vermektir. Vücudumuz enerji ihtiyacını ilk olarak karbonhidratlardan karşılar.	Makarna, pirinç, yulaf, bulgur.
Protein		
Yağ		
Vitamin		
Mineral		
Su		

➔ Aşağıdaki besinlerden sağlıklı olanları işaretleyelim.



➔ Aşağıda verilen brsin gruplarının vücudumuz için faydasını kısaca yazalım.

Karbonhidratlar

Proteinler

Su

Yağlar

Mineraller

Vitaminler

➔ Aşağıdaki ifadeler doğru ise (D), yanlış ise (Y) yazalım.

☐ Besin olarak tükettiğimiz sebze ve meyvelerde bol miktarda vitamin bulunur.

☐ Sucuk, salam ve pastırma gibi et ürünlerini çiğ olarak tüketmeliyiz.

☐ Mineraller vücudumuzun büyüüp gelişmesinde, sağlıklı kalmasında rol oynamaz.

☐ Yağlar deri altına depo edilerek vücudu darbelerekarşı korumakla da görevlidir.

☐ Proteinlerin vücudumuzdaki öncelikli görevi yapım ve onarımdır.

☐ Yemek yapmada ve yemede kullandığımız araç ve gereçlerin temizliğine dikkat etmeliyiz.

☐ Makarna, pirinç, tahıl ürünleri ile patatesten balda bol miktarda protein bulunur.

☐ Su vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar.