

➔ Aşağıdaki bazı minerallerin hangi besinlerden elde edildiği verilmiştir. Bu besinlerin altındaki daireye hayvansal ise (H), bitkisel ise (B) yazalım.

kalsiyum | süt

çinko | et

demir | ıspanak

flor | balık

potasyum | muz

magnezyum | buğday

sodyum | ekmek

iyot | yoğurt

selenyum | ciğer

çinko | çekirdek

demir | fasulye

potasyum | hurma

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

- Su ve mineral tüm besinlerin içerisinde az veya çok bulunur.
- Bazı besinlerde bazı mineraller yüksek oranda bulunabilir.
- Protein bir mineraldir.
- Dengeli beslenirsek hasta olma ihtimalimiz azalır.
- Bazı mineralleri vücut kendi üretir.
- Sütün içinde kalsiyum, fosfor gibi mineraller bulunmaktadır.
- İnsan vücudunun 3/4'ü sudan oluşmaktadır.
- Mineral ihtiyacı sadece hayvansal gıdalardan karşılanmaktadır.
- Mineralleri dengeli bir şekilde tüketmeliyiz.
- Kalsiyum, kemiklerin ve dişlerin gelişmesinde çok etkilidir.