



Aşağıdaki cümlelerden doğru olanlara **D**, yanlış olanlara **Y** yazınız.

Yiyecekler genellikle tek bir besin maddesi içerirler.

Vücudumuzda yapıcı ve onarıcı görev yapan besinler, proteinlerdir.

Proteinlerin eksik alınması kadar fazla alınması da zararlıdır.

Enerji denince akla gelen ilk besin grubu vitaminlerdir.

Karbonhidratlar; tahıl ürünlerinde, bal, reçel ve pekmezde bolca bulunur.

Yağlar da karbonhidratlar gibi vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılar.

Vitaminler vücudumuzun direncini azaltarak bizi hasta ederler.

Su ve mineraller vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar.



Kutuların içindeki **kelimeleri** cümlelerde uygun **boşluklara** yazınız.

enerjiyi

besinlere

proteinler

olumsuz

bitkilerden

vitaminler

yağa

hayvanlardan

- 1) Canlıların, yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmeleri için ihtiyacı vardır.
- 2) Besinlerin bazılarını, bazılarını elde ederiz.
- 3) Saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzaması sayesinde.
- 4) Karbonhidratlar, vücudumuzun ihtiyacı olan sağlar.
- 5) Fazla tüketilen karbonhidratlar vücutta dönüşerek şişmanlatır.
- 6) Karbonhidratlar gibi yağların da aşırı tüketimi sonuçlara yol açar.
- 7) vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar.



Aşağıdaki **besin** içeriklerinde hangi madde **fazla** ise, kesip o alana **yapıştırın**.

PROTEİNLER

KARBONHİDRATLAR

VİTAMİNLER

YAĞLAR

