

Adı : .....

Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Sağlıklı Beslenme  
Etkinlikler

Etkinlik

1

Dengeli beslenme mi? Dengesiz beslenme mi? Aldığınız puanları toplayınız. Sonucu karşılaştırınız.

Arkadaşlarından daha kiloludur.

2

Yavaş yavaş ve isteksiz hareket eder.

4

Derslerini dikkatli dinler.  
Derse sürekli katılım sağlar.

9

Sık sık hasta olur. Hasta olunca kolay iyileşmez.

4

Kendini halsiz ve yorgun hisseder.

4

Sürekli hareket eder.  
Oyun oynayıp koşmak ister.

10

Sürekli spor yapar, koşar, hareket eder.

10

Güçsüzdür. Ağır eşyaları kaldıramaz.

4

Üç öğün yemek yer,  
acıkinca abur cubur yer.

2

Su içmeyi unutmaz.  
Susadığında su içer.

10

Kolay kolay hasta olmaz.  
Hastalanırsa hemen iyileşir.

9

Spor yapmayı hiç istemez.

5

Üç öğün yemek yer.

9

Güçlüdür. Arkadaşlarına göre ağır eşyaları kaldırabilir.

9

Esnek bir vücuda sahiptir.

9

**80-100 arası :** Tekrar okuyarak dikkatli cevap vermelisin.

**70-79 arası :** Aferin, düzenli ve dengeli besleniyorsun. Bu şekilde beslenirsen sağlıklı bir hayatın olacak.

**50-69 arası :** Sağlıklı beslenmeye çalışıyorsun. Ancak bazen kurallara dikkat etmiyorsun. İleride sağlığın bozulabilir.

**50'den az:** Dengesiz ve düzensiz besleniyorsun. Düzenli beslenmeye gayret etmelisin. Aksi takdirde ya obezite olabilirsin ya da gelişemez zayıf kalırsın.

Adı : .....

Soyadı : .....

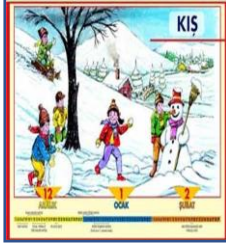
4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Sağlıklı Beslenme  
Etkinlikler

Etkinlik

2

Besinleri alırken nelere dikkat etmeliyiz? Görsellere göre yazınız.



- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....
- 4- .....
- 5- .....
- 6- .....

Etkinlik

3

Satın aldığımız besinlerin özelliklerini eşleştiriniz. Bu ürünleri alırken nelere dikkat etmeliyiz?



Paketlenmiş besin

Vakumlanmış besin

Pastörize besin

Konserve besin

Kurutulmuş besin

Dondurulmuş besin

- .....
- .....
- .....
- .....

Adı : .....

Soyadı : .....

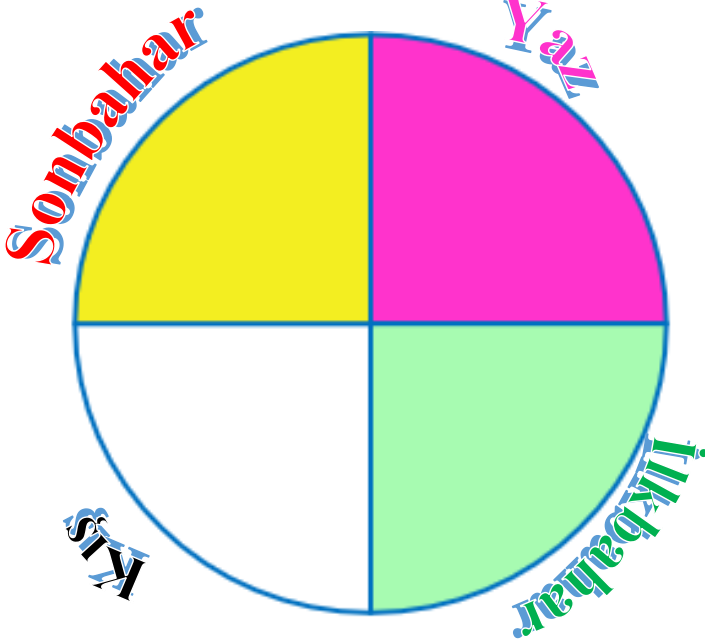
4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Sağlıklı Beslenme  
Etkinlikler

Etkinlik

4

Meyve ve sebzeleri hangi mevsimde almalıyız? Mevsim grafiğine yazınız.



Etkinlik

5

Meyve ve sebzeleri neden mevsiminde almalıyız?

Doğal ortamda yetiştiği için

Daha uzun süre dayanır.

Daha ucuz olur.

Daha lezzetli olur.

Kimyasal gübre kullanılır.

Serada yetiştirildiği için

Doğal tadı ve rengi vardır.

Vitaminleri daha bol olur.

Pazarda satıldığı için

Doğal kokusu vardır.

Etkinlik

6

Marketten hangi ürünleri alırken son kullanma tarihine bakmalıyız?



Adı : .....

Soyadı : .....

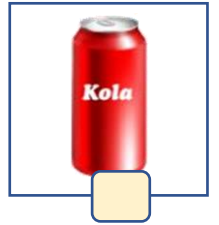
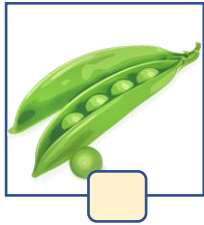
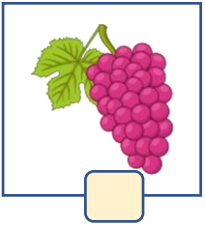
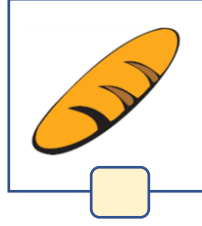
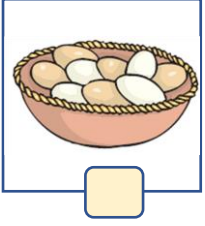
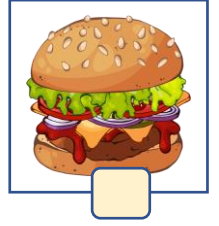
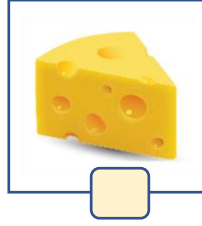
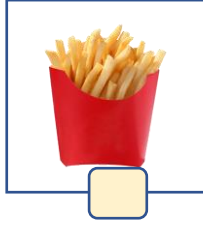
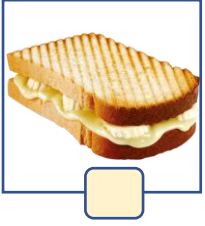
4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Sağlıklı Beslenme  
Etkinlikler

Etkinlik

7

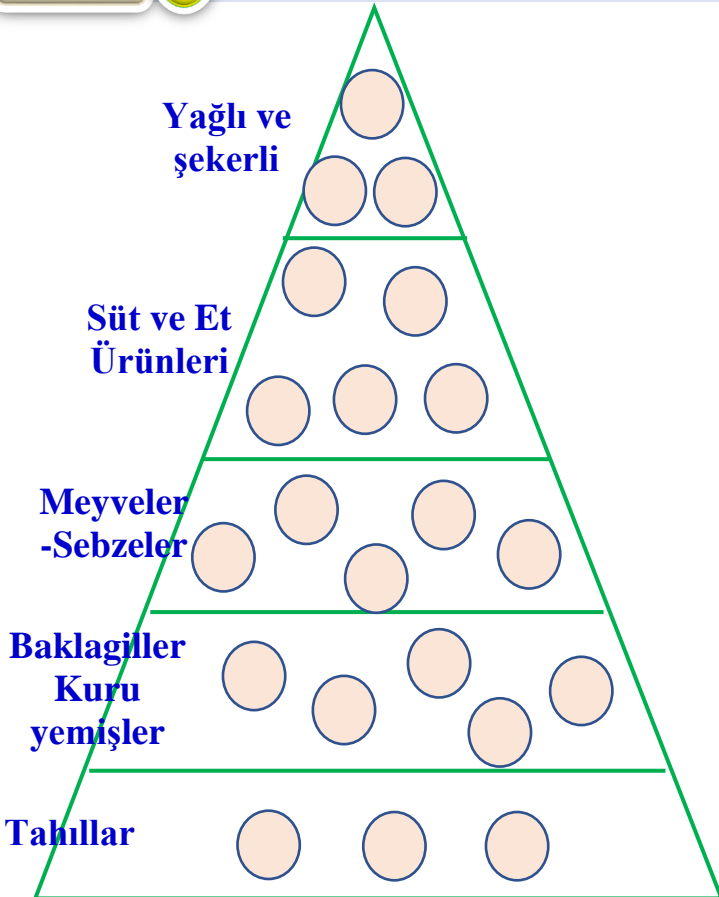
Çok tüketilirse obeziteye neden olan besinleri işaretleyiniz.



Etkinlik

8

Sağlıklı beslenmek için besin piramidine uygun yiyecekleri



1 Yumurta

2 Yaş pasta

3 Ekmek

4 Pilav

5 Fındık

6 Fasulye

7 Makarna

8 Domates

9 Elma

10 Bezelye

11 Kaymak

12 Çikolata

13 Çilek

14 Fındık

15 Köfte

16 Ispanak

17 Balık

18 Ceviz

19 Yoğurt

20 Üzün

21 Margarin

22 Pırasa