



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

- Dengeli beslenme sadece karbonhidrat içeren ürünleri tüketmektir.
- Gereğinden fazla tüketilen besinler vücudumuzda yağ olarak depolanır.
- Dengeli beslenme ve hareketli yaşama aşırı kilo almaya sebep olur.
- Besin piramidinin birinci basamağında tahıl ürünleri yer alır.
- Dengeli beslenmek isteyen biri protein içerikli besinlerden uzak durmalıdır.



Aşağıdaki **boşluklara** kutulardaki kelimelerden **uygun** olanlarını yazınız.

yetersiz

vitamin

büyüme

hormonal

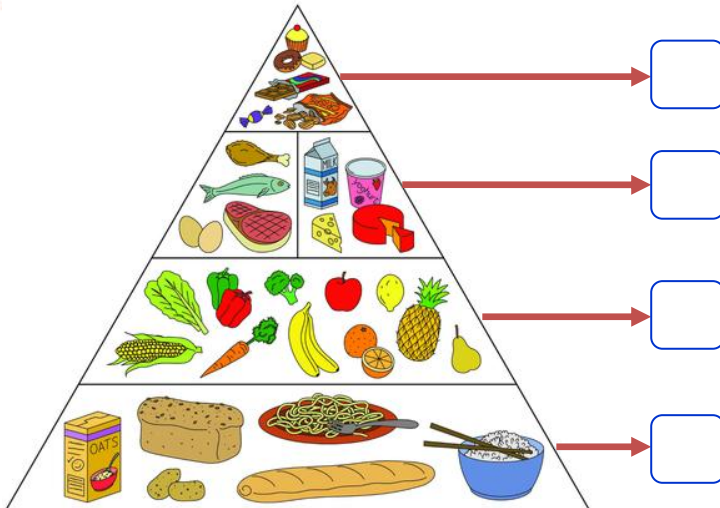
gelişim

kalıtsal

- Obezitenin ortaya çıkmasında aileden gelen ..... ve ..... özellikler de etkilidir.
- Sürekli aynı besin içerikleriyle beslenirsek tek yönlü ya da ..... beslenmiş oluruz.
- Tek yönlü beslenme, özellikle çocuklarda ..... ve ..... sorunlarına yol açar.
- Karbonhidratlardan sonra en çok tüketilmesi gereken besinler ..... ve minerallerdir.



Besin **piramidindeki** bölümleri doğru bir şekilde **eşleştiriniz**.



1- Vitaminler ve Mineraller

2- Yağlar ve Tatlılar

3- Karbonhidratlar

4- Proteinler