



İlkokul FEN BİLİMLERİ



BESİNLER

Müslüm
TEKİN

BESİNLERİMİZ

Besin:

Vücudumuzun gelişimi ve enerji kazanması için gerekli olan gıda maddelerine **besin** denir.

Beslenme

Vücudumuz için gerekli olan besinleri yeterli ve dengeli olarak vücudumuza alınmasına **beslenme** denir.

Besinleri kaynaklarına göre:

- Hayvansal besinler,
- Bitkisel besinler şeklinde ayırabiliriz.



Hayvansal Besinler:

Yağ, süt, et, balık, yumurta ve bal

Bitkisel Besinler:

Sebze, meyve ve tahıllar



Görevlerine Göre Besinler:

Yapıcı Onarıcı Besinler	Proteinler
Düzenleyici Besinler	Vitaminler Mineral ve su
Enerji Verici Besinler	Karbonhidratlar ve Yağlar



Proteinler:

- Büyümemizi ve gelişmemizi sağlar.
- Yaraları iyileştirir.
- Saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzamasını sağlar.
- Kırılan kemiklerin çabuk iyileşmesini sağlar.
- Vücudumuzun mikroplara karşı koruyucu maddesi olan antikorların yapımında görev alır.
- Et, süt, yumurta, fasulye, nohut, mercimek, yoğurt, peynir, badem gibi besinlerde bulunur.



Vitaminler:

- Organlarımızın düzenli olarak çalışmasını sağlar.
- Vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korur.
- Sebze ve meyvelerde bulunur.



Müslüm
TEKİN

Su:

- Vücudumuzun dörtte üçü sudur.
- Terleme ile vücut sıcaklığımızı ayarlar.
- Kanımızı sulandırır.
- Atık maddelerin vücudumuzdan atılmasını sağlar.
- Sindirime yardım eder.
- Metabolizmayı hızlandırır.
- Cildimizi nemlendirir.



Mineral:

- Kemiklerimizi ve dişlerimizi güçlendirir.
- Sindirime yardımcı olur.
- Vücudumuzun su dengesini sağlar.



Karbonhidratlar:

- Vücudumuz için enerji sağlar.
- Ekmek, patates, pirinç, makarna, nohut ve kuru fasulyede bulunur.



Yağlar:

- Vücudumuza enerji vermede karbonhidratlara destek olur.
- Vücudumuzu ve bazı organlarımızı dıştan sararak dışarıdan gelebilecek etkilere karşı korur.
- Ayçiçek yağı, zeytinyağı, fındık yağı ve tereyağı örnek verilebilir.



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN BESLENME

- Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
- Taze ve doğal besinleri tercih etmeliyiz.
- Besinleri uygun saklama koşullarında saklamalıyız.
- Hazır besinlerde son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz.
- Besinlerde katkı maddesi olmamasına dikkat etmeliyiz.
- Sebze ve meyveleri yıkamadan yememeliyiz.
- Sebze ve meyveleri mevsiminde tüketmeye dikkat etmeliyiz.



Müslüm
TEKİN

Dengeli Beslenme:

Günlük ihtiyacımız olan besinleri yeterli miktarda ve düzenli olarak almaya **dengeli beslenme** denir.

Obezite:

Günlük alınan enerji miktarı harcanan enerji miktarından fazla ise vücuda alınan yağlar depolanır. Bu yağ fazlalığı sonucu oluşan hastalığa da **obezite** adı verilir.

Obezite vücudumuzda birçok sağlık sorununa neden olur.



Obeziteyi önlemek için;

- Düzenli uykumuzu almaya,
- Spor yapmaya,
- Dengeli ve düzenli beslenmeye,
- Mevsimine uygun meyve ve sebze yemeye,
- Hazır yiyecekler yememeye dikkat etmeliyiz.

Sağlığımıza Zararlı Maddeler:

Alkol ve sigara sağlığımız için çok zararlıdır.

Zaman içerisinde bağımlılığa neden olurlar.

İnsan yaşamına zarar verirler.



Sigara:

İçerisinde bulunan nikotin gibi zararlı maddeler ile;

- Akciğerlere zarar verir.
- Ağız ve gırtlak kanserine,
- KOAH, nefes darlığı, astım gibi solunum yolu hastalıklarına,
- Kalp krizlerine neden olur.

Alkol:









- Karaciğerlere ve böbreklere zarar verir.
- Siroz, karaciğer kanseri gibi hastalıklarına,
- Bilinç kaybına, unutkanlığa ve denge kaybına neden olur.

Pasif İçici: Sigara kullanmadığı halde sigara dumanına maruz kalan kişilere denir.

Bağımlılıkla mücadele için **YEŞİLAY** gibi kuruluşlar bulunmaktadır.

ETKİNLİK 1:

Aşağıdaki ifadelerin başındaki kutucuğa ifade doğru ise "D", yanlış ise "Y" yazalım.

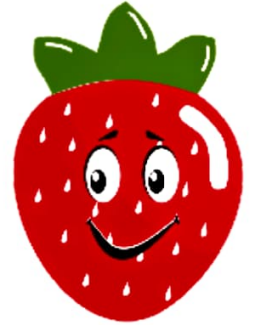
	1) Vücudumuzun gelişimi ve enerji kazanması için gerekli olan gıda maddelerine besin denir.	
	2) Vücudumuz için gerekli olan besinleri yeterli ve dengeli olarak vücudumuza alınmasına beslenme denir.	
	3) Bütün besinlerin vücuttaki görevi aynıdır.	
	4) Besinleri kaynaklarına göre hayvansal ve bitkisel besinler olarak ayırabiliriz.	
	5) Mineral ve su her besinde bulunmaz.	
	6) Proteinler büyümemizi ve gelişmemizi sağlar.	
	7) Karbonhidratlar vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korur.	
	8) Su, terleme ile vücut sıcaklığımızı ayarlar.	
	9) Karbonhidratlar ve yağlar vücudumuza enerji verir.	
	10) Bal ve yumurta bitkisel bir besindir.	
	11) Sağlıklı bir yaşam için spor yapmaya gerek yoktur.	
	12) Sağlıklı bir yaşam için dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.	
	13) Günlük ihtiyacımız olan besinleri yeterli miktarda ve düzenli olarak almaya dengeli beslenme denir.	
	14) Obeziteyi önlemek için hazır yiyecekler yemeliyiz.	
	15) Sigara ağız ve gırtlak kanserine neden olur.	
	16) Alkol karaciğerlere ve böbreklere zarar verir.	
	17) Bağımlılıkla mücadele için kurulan kurum Kızılay'dır.	
	18) Aldığımız paketli ürünlerde son kullanma tarihine bakmaya gerek yoktur.	
	19) Sağlıklı yaşam için besinlerde katkı maddesi olması gerekir.	
	20) Sigara KOAH, nefes darlığı, astım gibi solunum yolu hastalıklarına neden olmaktadır.	

ETKİNLİK 2:

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun sözcüklerle tamamlayalım.

Protein	Taze	vitamin	dengeli	hayvansal
pasif	beslenme	doğal	bitkisel	mevsiminde
Alkol	mevsiminde	düzenleyici	Karbonhidratlar	enerji verici
Su	protein	Mineral	besin	

- 1) Vücudumuzun gelişimi ve enerji kazanması için gerekli olan gıda maddelerine denir.
- 2) Vücudumuz için gerekli olan besinleri yeterli ve dengeli olarak vücudumuza alınmasına denir.
- 3) Yağ, süt, et, balık, yumurta ve bal besinlere örnek olarak verilebilir.
- 4) Sebze, meyve ve tahıllar besinlere örnek olarak verilebilir.
- 5)ler, yapıcı ve onarıcı besin gurubuna girer.
- 6) Vitaminler, mineraller ve su besin gurubuna girer.
- 7) Karbonhidratlar ve yağlar besin gurubuna girer.
- 8) Saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzamasını sağlayan besinlerlerdir.
- 9) Yumurta, fasulye, nohut, mercimek, yoğurt, peynir, badem gibi besinlerde bulunur.
- 10) Meyve ve sebzelerde bulunan ve organlarımızın düzenli olarak çalışmasını sağlayan besinler lerdir.
- 11) , atık maddelerin vücudumuzdan atılmasını sağlar.
- 12) ler, vücudumuzun su dengesini sağlar.
- 13) , ekmek, patates, pirinç, makarna, nohut ve kuru fasulyede bulunur.
- 14) Sebze ve meyveleri tüketmeye dikkat etmeliyiz.
- 15) ve besinleri tercih etmeliyiz.
- 16) Günlük ihtiyacımız olan besinleri yeterli miktarda ve düzenli olarak almaya beslenme denir.
- 17) Sigara kullanmadığı halde sigara dumanına maruz kalan kişilere içici denir.
- 18) , bilinç kaybına, unutkanlığa ve denge kaybına neden olur.



DEĞERLENDİRME TESTİ

1) Vücudumuzun gelişimi ve enerji kazanması için gerekli olan gıda maddelerine ne denir?

- A) Beslenme B) Besin
C) Canlı D) Cansız

2) Vücudumuz için gerekli olan besinleri yeterli ve dengeli olarak vücudumuza alınmasına ne ad verilir?

- A) Hayvansal besin B) Bitkisel besin
C) Beslenme D) Besin

3) Aşağıdaki besinlerden hangisi hayvansal kaynaklı değildir?



4) Aşağıdaki besinlerden hangisi yapıcı onarıcı besin gurubuna girer?

- A) Proteinler B) Yağlar
C) Karbonhidratlar D) Vitaminler

5) Aşağıdaki besinlerden hangisi enerji verici besinler gurubuna girer?

- A) Proteinler B) Mineraller
C) Karbonhidratlar D) Vitaminler

- 6) I. Proteinler
II. Vitaminler
III. Su
IV. Mineral



Yukarıda verilen besinlerden hangileri düzenleyici besinler gurubunda yer almaktadır?

- A) I ve II B) II, III ve IV
C) I, II ve III D) I, III ve IV

7) Aşağıdakilerden hangisi proteinlerin vücudumuza sağladığı faydalardan biri değildir?

- A) Kanımızı sulandırır.
B) Büyümemizi ve gelişmemizi sağlar.
C) Yaraları iyileştirir.
D) Saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzamasını sağlar.
8) Aşağıdakilerden hangisi vitaminlere ait bir ifade değildir?

- A) Sebze ve meyvelerde bulunur.
B) Organlarımızın düzenli olarak çalışmasını sağlar.
C) Vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korur.
D) Vücudumuzun su dengesini sağlar.



9) Aşağıdakilerden hangisi minerallerin vücudumuza olan faydalarından biridir?

- A) Yaraları iyileştirir.
- B) Sindirime yardımcı olur.
- C) Vücudumuz için enerji sağlar.
- D) Organlarımızın düzenli olarak çalışmasını sağlar.

10) Aşağıdakilerden hangisi suyun vücudumuz için faydalarından biri değildir?

- A) Kanımızı sulandırır.
- B) Terleme ile vücut sıcaklığımızı ayarlar.
- C) Vücudumuz için enerji sağlar.
- D) Metabolizmayı hızlandırır.

11) Sağlıklı bir yaşam için beslenirken dikkat etmemiz gereken kurallara göre aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Hazır besinleri alırken dikkat edeceğimiz herhangi bir şey yoktur.
- B) Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
- C) Besinleri uygun saklama koşullarında saklamalıyız.
- D) Sebze ve meyveleri mevsiminde yemeliyiz.

12) Günlük ihtiyacımız olan besinleri yeterli miktarda ve düzenli olarak almaya ne denir?

- A) Hayvansal besin
- B) Bitkisel besin
- C) Beslenme
- D) Dengeli beslenme



13) Günlük alınan enerji miktarı harcanan enerji miktarından fazla ise vücuda alınan yağlar depolanır. Bu yağ fazlalığı sonucu oluşan hastalığa ne ad verilir?

- A) Siroz
- B) KOAH
- C) Obezite
- D) Astım

14) Obeziteyi önlemek için dikkat etmemiz gerekenler aşağıda yazılmıştır.

Yazılan bu ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Spor yapmalıyız.
- B) Hazır yiyecekleri tercih etmeliyiz.
- C) Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
- D) Düzenli uykumuzu almalıyız.



15) Aşağıdakilerden hangisi sigaranın zararlarından biri değildir?

- A) Akciğerlere zarar verir.
- B) Ağız ve gırtlak kanserine neden olur.
- C) KOAH, nefes darlığı ve astım gibi hastalıklara sebep olur.
- D) Karaciğerlere ve böbreklere zarar verir.

16) Aşağıdakilerden hangisi alkolün zararlarından biri değildir?

- A) Akciğerlere zarar verir.
- B) Karaciğerlere ve böbreklere zarar verir.
- C) Siroz, karaciğer kanseri gibi hastalıklarına neden olur.
- D) Bilinç kaybına, unutkanlığa ve denge kaybına neden olur.