

Adı Soyadı : .....

Numarası : .....

Konu: Besinler ve İçerikleri

## Besinler

Günlük ihtiyaçlarımızı hangi tür besinlerden karşılarız. Görsellerin altındaki kutucuklara yazalım.



..... besinler



..... besinler

Aşağıda besin içeriklerinin görevleri verilmiştir. Bu besin içeriklerinin adlarını yazalım.

Karbonhidratlar, vücudumuza enerji veren besin içerikleridir.

.....

Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar aynı zamanda vücudumuzun mikroplara karşı dayanıklılığını artırır.

.....

Karbonhidratlardan daha fazla enerji veren besin içerikleridir.

.....

Vücudumuzda yapıcı – onarıcı besin içerikleridir. Büyüme, gelişme ve yıpranan dokuların onarımında görev alırlar

.....

Tüm canlıların yaşamı için gerekli bir besin içeriğidir. Atık maddelerin atılmasını sağlar.

.....

Vücudumuzda kemik ve dişlerin güçlenmesini yaraların iyileşmesi ve kaslarımızın kasılıp gevşemesini sağlar.

.....

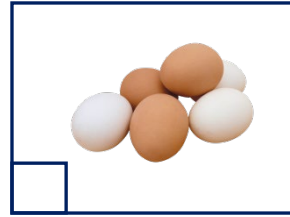
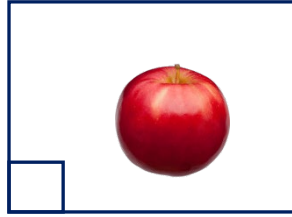
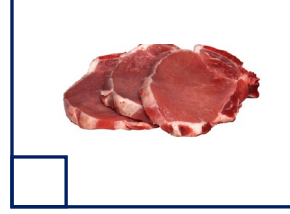
Aşağıdaki besin içeriklerinde bulunan numaralara göre besinleri gruplandıralım.

1 Karbonhidratlar

2 Yağlar

3 Proteinler

4 Vitaminler



Aşağıdaki kutuların içine su ve minerallerin faydalarını yazınız.

Suyun Faydaları

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Minerallerin Faydaları

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına "D" yanlış olanların başına "Y" yazınız.

- ( ) Vücümüz için gerekli enerjiyi besinlerden karşılarız.
- ( ) Her besin içeriğinin vücudumuzdaki görevleri aynıdır.
- ( ) Vitaminler hastalıklara karşı bizi korur.
- ( ) Karbonhidratlar yapıcı – onarıcı besin içerikleridir.
- ( ) Su tüm besinlerde bulunan yaşam kaynağıdır.
- ( ) Vitaminler vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapan besin içeriklerindedir.
- ( ) Üzüm, muz, buğday mısır yağ bakımından zengin besinlerdir.
- ( ) Sağlığımız için gerekli mineralleri sadece hayvansal gıdalardan alırız.

Aşağıdaki cümleleri uygun sözcüklerle tamamlayalım.

mineraller

protein

su

karbonhidratlar

düzenleyici

- ❖ Kemiklerin ve dişlerin güçlenmesi, yaraların iyileşmesinde ..... görevlidir.
- ❖ Vitaminler vücudumuzda ..... olarak görev yapan besin içerikleridir.
- ❖ Et, balı, yumurta, süt ve süt ürünleri ..... Bakımından zengindir.
- ❖ Günlük hayatta yaptığımız ip atlama spor ve oyunlardaki enerjimizi .....dan karşılarız.
- ❖ Vücudumuzun sıcaklığının korunması ve atık maddelerin dışarı atılması ..... sayesinde gerçekleşir.

Aşağıdaki cümleleri uygun sözcüklerle eşleştiriniz.

- ❖ Vücudumuzun hastalıklara karşı direncini artırır.
- ❖ Kaslarımızın kasılıp gevşemesinde görevlidir.
- ❖ Tüm canlıların yaşamı için gerekli bir besin içeriğidir.
- ❖ Ekmek, elma, şeker pancarı, patates ve pirinçte bolca bulunan besin içeriklerindedir.
- ❖ Zeka ve kas gelişiminde saç ve tırnakların uzamasında görevlidir.
- ❖ Hem hayvanlardan hem bitkilerden elde ettiğimiz besin içeriklerindedir.

yağlar

proteinler

vitaminler

mineraller

su

karbonhidratlar

1 "Vücudumuza enerji veren besin içerikleridir. Elma, muz, patates ve pirinçte bolca bulunur."

Yukarıda kendini tanıtan besin grubu aşağıdakilerden hangisidir?

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

2 Kolu kırılan Mert hangi besin grubunu daha fazla tüketmelidir?

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



3 Mineral değeri yüksek olan içecek aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Limonata
- B) Maden suyu
- C) Ayran
- D) Su

4 Sık sık nesle olan bir kişi aşağıdaki besin gruplarından hangisini daha çok tüketmelidir?

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

5 Atık maddelerin dışarı atılması hangi besin içeriklerinin görevidir?

- A) Su
- B) Mineraller
- C) Protein
- D) Yağlar

6 Aşağıda su ile ilgili verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Susuz yaşam olmaz.
- B) Vücut sıcaklığının korunmasına yardım eder.
- C) Kemik ve dişlerin güçlenmesini sağlar.
- D) Tükettiğimiz sebze ve meyvelerden su alırız.

7

- Yapıcı – onarıcı besin içeriğidir.
- Büyüme ve gelişmemizde görev alır.
- Zeka ve kas gelişinde görevlidir.

Özelliği verilen besin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?

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

8



■

■ Vitaminler



■

■ Karbonhidratlar



■

■ Proteinler

Görsellerde verilen besinler, besin içerikleriyle eşleştirilirse okların görünümü nasıl olur?

