



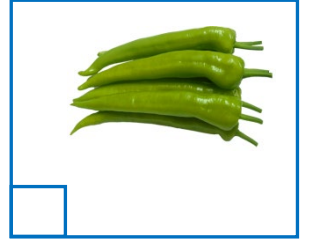
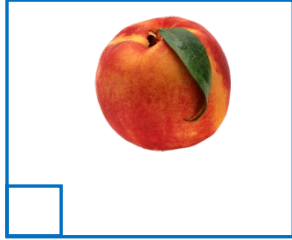
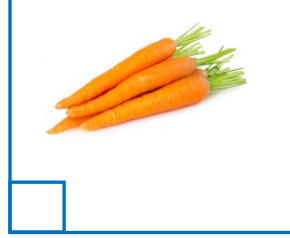
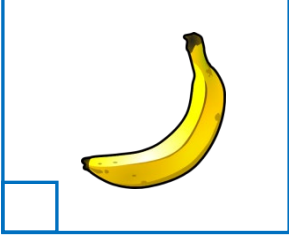
Adı Soyadı :

Numarası :

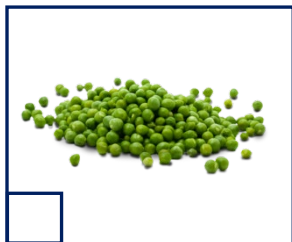
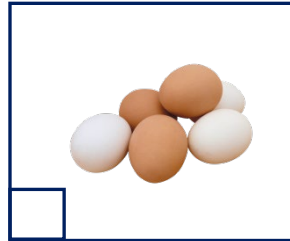
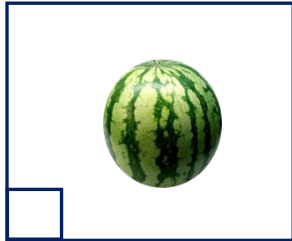
Konu: Besinler ve İçerikleri

Besinlerin Tazeliği ve Doğallığının Önemi

Aşağıdaki besinlerden taze ve doğal olanlarını işaretleyiniz.



Aşağıdaki besinlerden hangilerinin kurutularak, turşusu veya konservesi yapılır. İşaretleyiniz.



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

- () Tükettiğimiz besinler taze ve doğal olmalıdır.
- () Katı maddeleri içeren besinleri daha çok tüketmeliyiz.
- () Taze besinler vitamin ve mineral bakımından zengindir.
- () Katkı maddesi içeren besinlerin tüketilmesinde sakınca yoktur.
- () Paketlenmiş besinleri alırken üzerinde TSE damgası olup olmadığına dikkat etmeliyiz.
- () Paketlenmiş besinleri alırken son kullanma tarihine bakmamız gerekir.
- () Tek çeşit besin grubuyla beslenmek daha sağlıklıdır.
- () Dondurulmuş besinlerin donu çözüldükten sonra bu besinleri kısa zamanda tüketmeliyiz.
- () Bazı besinler buzdolabına konmadan farklı yöntemlerle uzun süre saklanabilir.
- () Yetiştirilirken ilaçlanmış ürünler doğal besin değildir.

Aşağıdaki cümleleri uygun sözcüklerle tamamlayalım.

son kullanma

TSE

doğal

yırtık

katkı

vitamin

- ❖ Paketlenmiş bir besin aldığımızda tarihine bakmalıyız.
- ❖ İçinde maddesi bulunan besinler doğal değildir.
- ❖ Sebze ve meyveler bakımından zengindir.
- ❖ Paketlenmiş ürünlerde üzerinde damgası olan ürünleri almamız gerekir.
- ❖ Tükettiğimiz besinlerin taze ve olması gerekmektedir.
- ❖ Donu çözülmüş ve paketi olan besinleri almamalıyız.

Aşağıdaki cümleleri uygun sözcüklerle eşleştiriniz.

- ❖ Paketlenmiş ürünlerin üzerindeki hangi tarihe bakmalıyız?
- ❖ Paketlenmiş ürünlerin üzerinde hangi damga olmalıdır?
- ❖ Paketlenmiş ürünlerin üzerinde üreticinin firmanın hangi bilgileri olmalıdır?
- ❖ Ketçap, mayonez ve meyve sularının bozulmadan uzun süre kalması için içlerine hangi maddeden koyulur?

adı ve adresi

son kullanma

katkı maddesi

TSE

Dengeli Beslenme ve Dengeli Beslenmenin Önemi

Sağlıklı olmak için aşağıdaki görsellerden hangilerini tüketmemeliyiz?



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

- () İhtiyacımız olan besinleri az tüketmemiz çabuk hastalanmamıza sebep olabilir.
- () Açıktaki satılan yiyeceklerden yemeliyiz.
- () Vitaminler hastalıklara karşı bizi korur.
- () Televizyon ve internette aşırı besin tüketmek obeziteye yol açabilir.
- () Yağlı ve şekerli yiyeceklerin sağlığımız için zararı yoktur.
- () Obezite, kalp, solunum ve karaciğer yağlanması gibi sağlık sorunlarına neden olur.
- () İsrafı önlemek için tüketebileceğimiz kadar yemek yapmalıyız.
- () Canımızın istediği kadar yemek tabağını doldurmalıyız.

Aşağıdaki cümleleri uygun sözcüklerle tamamlayalım.

sağlık

israfını

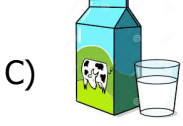
dışında

dengeli

obezite

- ❖ yanlış beslenme durumundan kaynaklanacağı gibi hareketsizlikte kaynaklanabilir.
- ❖ İnsanların sürekli aynı besinleri tüketmesi sorunlarına yol açar.
- ❖ Alışveriş listesi yiyecekler almamalıyız.
- ❖ Besinlerin önlemek için tedbirler alabiliriz.
- ❖ Sağlıklı bir yaşam için her çeşit besinden yeteri kadar tüketmeye beslenme denir.

1 Aşağıdaki görsellerden hangisi doğal besinlerden biri değildir



2 Vücudumuzun büyümesi gelişmesi için aşağıdaki ürünlerden hangisine ihtiyacı yoktur?

- A) Patates
- B) Yumurta
- C) Kola
- D) Et

3 "Tükettiğimiz besinlerin ve ..
..... olması gerekir."

Yukarıdaki cümlede noktalı yerlere hangi sözcükler gelmelidir?

- A) Ucuz - pakette
- B) Pahalı - taze
- C) Katı - katkı
- D) Taze - doğal

I. son kullanma tarihine

II. Paketin üzerinde TSE damgası olmasına

III. Paketteki üretici firmanın adı ve adresine

4 Paketlenmiş besin alırken yukarıdaki ifadelerden hangilerine dikkat edilmelidir?

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

5 Yandaki görselde verilen çocuk için aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Dengeli beslenmiştir.
- B) Abur cubur yemeyi seviyor.
- C) Yağlı yiyecekler tüketmiştir.
- D) Hareketsiz yaşam şekli olabilir.



6 Sağlıklı beslenen bir kişi aşağıdakilerden hangisini yapmaz?

- A) Taze ve doğal besinler tüketmeliyiz.
- B) Paketlenmiş ürünlerin son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz.
- C) Yağ ve şeker gibi enerji verici besinlere öncelik vermeliyiz.
- D) Her çeşit besinden yeteri kadar yemeliyiz.

7 Aşağıdakilerden hangisi dengeli beslenmeye uygun bir öğle yemeği değildir?

- A) Çorba – balık -salata
- B) Kuru fasulye – pilav - yoğurt
- C) Köfte – ayran - salata
- D) Patates kızartması – kola - kek

8 Aşağıdaki ifadelerden hangisi besin israfına neden olur?

- A) Çabuk bozulabilecek besinleri ihtiyacımız kadar alıp hemen tüketmeliyiz.
- B) Tabağımıza yiyebileceğimizden fazla yemek almalıyız.
- C) Artan yemekleri uygun koşullarda saklamalı daha sonra tüketmeliyiz.
- D) Alish verişten önce ihtiyaç listesini hazırlamalıyız.