



BESİNLER VE İÇERİKLERİ

Aşağıda verilen besin maddelerinden hayvansal olanlarda "H" harfini , bitkisel olanlarda "B" harfini boyayınız.

ekmek	yumurta	bal	pirinç
H B	H B	H B	H B
tereyağı	balık	bulgur	fasulye
H B	H B	H B	H B
yoğurt	makarna	domates	süt
H B	H B	H B	H B
findık	balık	peynir	karpuz
H B	H B	H B	H B
soğan	et	ceviz	tavuk eti
H B	H B	H B	H B

Aşağıdaki ifadelerle ilgili besin içeriğini eşleştiriniz

1 Vücudumuzda yapıcı ve onarıcı olarak görev yapan besinlerdir, Vücudumuzun büyüüp gelişmesi için gereklidir. Et , süt ve baklagiller gibi besinlerde bulunur.

2 Vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi sağlayan en önemli besin kaynağıdır. Tahıllarda, meyve ve sebzelerde bulunur.

3 Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar. Vücudumuzun direncini artırır. Organlarımızın düzenli çalışmasını sağlar. Bütün besinlerde bulunur.

4 En çok enerji veren besin içeriğidir. Fazlası vücudumuz depolar. Fazlası kiloya neden olur.

.... Vitaminler

.... Proteinler

.... Yağlar

.... Karbonhidratlar



BESİNLER VE İÇERİKLERİ

☼ Aşağıda verilen kelimeleri noktalı yerlere doğru bir şekilde yazalım.

bitkisel - düzenleyici - enerji - hayvansal - karbonhidrat
yağlar - vitaminler - besinlere - proteinler

1. Et , süt , yumurta ve bal besinlere örnektir.
2. Canlıların yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmeleri için ihtiyaçları vardır.
3. vücudumuzun büyüüp gelişmesini sağlar.
4. Karbonhidratlar vücudumuzun ihtiyacı olan sağlar.
5. Vücudumuzda depolanan fazla kiloya neden olur .
6. Sebzeler , meyveler ve tahıllar besinlere örnektir.
7. sebze ve meyvelerde bol miktarda bulunur.
8. Su ve mineraller vücudumuzda olarak görev yapar.
9. Tahıl ürünlerinde fazla bulunur.

☼ Aşağıdaki besinleri içlerinde en çok hangi besin maddesini bulunduruyorsa o bölüme yazalım.

et - ekmek - limon - zeytin - pirinç - susam - ıspanak - çilek - ayçiçeği
yumurta - bulgur - mısır - patates - fasulye - pekmez - fındık - balık
domates - reçel - nohut - tereyağı - biber - süt - portakal

KARBONHİDRAT

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

PROTEİN

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

YAĞ

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

VİTAMİN

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