

Adı : .....  
Soyadı: .....

### 3. Sınıf Hayat Bilgisi

### Sağlıklı Hayat Mevsimler ve Yiyecekler



Sağlıklı bir yaşam için yediklerimize ve doğal beslenmeye dikkat etmek çok önemlidir. Doğal beslenme, zamanında ve uygun şartlarda yetiştirilen ürünleri tüketmektir. Mevsiminde tükettiğimiz besinler daha sağlıklıdır. Her türlü besini mevsiminde tüketmeliyiz. Ayrıca mevsiminde yediğimiz yiyecekler daha ekonomiktir. Örneğin, yaz mevsimi meyvesi olan karpuzu mevsiminde tüketmeliyiz. Çünkü karpuz yazın hem daha ucuz hem de daha sağlıklı olur.

Mevsiminde tüketilen sebze, meyve ve diğer yiyeceklerin besin değeri daha yüksektir. Mevsimine uygun ve doğal beslendiğimizde bağışıklık sistemimiz güçlü olur. Hastalıklara karşı direncimiz artar. Mevsiminde ve doğal ortamında yetişen organik yiyecekler vitamin yönünden zengindir. Mevsimi dışında seralarda yetiştirilen ürünlerin erkenden olgunlaşması için kimyasal ilaçlar kullanılmaktadır.



İLKBAHAR		YAZ		SONBAHAR		KIŞ	
MEYVE	SEBZE	MEYVE	SEBZE	MEYVE	SEBZE	MEYVE	SEBZE
Çilek	Bakla	Karpuz	Fasulye	Üzüm	Fasulye	Greyfurt	Karnabahar
Kiraz	Turp	Kavun	Biber	İncir	Biber	Mandalina	Lahana
Vişne	Marul	Şeftali	Patlıcan	Kavun	Patlıcan	Portakal	Pırasa
Çağla	Havuç	Kayısı	Salatalık	Karpuz	Salatalık	Kestane	Kereviz
Erik	Enginar,	Vişne	Domates	Armut	Domates	Elma	Marul
Limon	Kuşkonmaz,	Kiraz	Enginar	Nar	Enginar	Armut	Ispanak
Elma	Pancar,	Üzüm	Kabak	Ayva	Kabak	Ayva	Pazı
Yenidünya	Barbunya,	İncir	Semizotu	Armut	Karnabahar		Turp
Avokado	Bezelye,	Elma	Börülce	Elma	Pırasa		Brokoli
Ananas		Karadut	Bamya		Enginar		
Muz		Böğürtlen	Bezelye		Soğan		
Çilek		Erik	Sarımsak				
		Çilek	Enginar				
			Patates				

Adı : .....  
Soyadı: .....

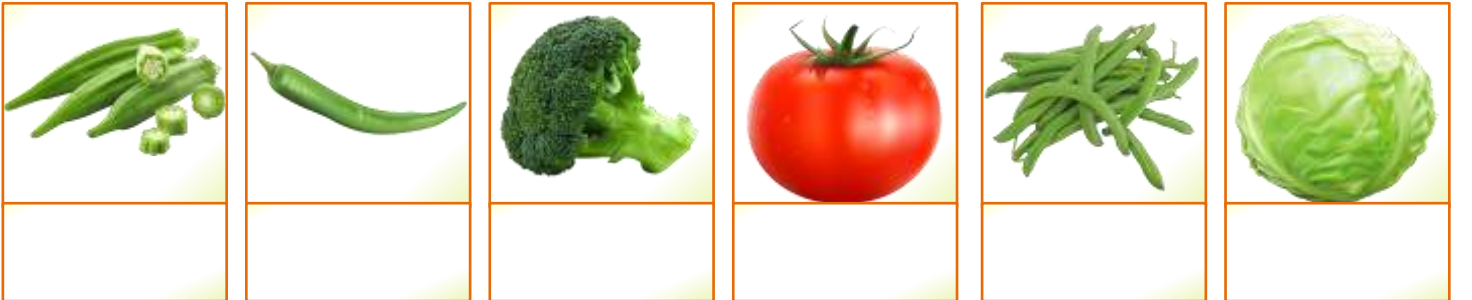
3. Sınıf  
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat  
Mevsimler ve Yiyecekler

**Etkinlik-1** → *Mevsim-yiyecek tablosuna bakarak meyvelerin hangi mevsimde yetiştirildiğini yazınız.*



**Etkinlik-2** → *Mevsim-yiyecek tablosuna bakarak sebzelerin hangi mevsimde yetiştirildiğini yazınız.*




Adı : .....  
Soyadı: .....


3. Sınıf  
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat  
Mevsimler ve Yiyecekler


**Etkinlik-3** → *Sebzeleri örneğe göre doldurunuz.*


	Ispanak Sonbahar Çok severim. Yumurtalı Ispanak
---	--


	..... ..... ..... .....
--	----------------------------------


	..... ..... ..... .....
---	----------------------------------


	..... ..... ..... .....
--	----------------------------------


	..... ..... ..... .....
---	----------------------------------

	..... ..... ..... .....
--	----------------------------------

	..... ..... ..... .....
---	----------------------------------

	..... ..... ..... .....
--	----------------------------------

	..... ..... ..... .....
---	----------------------------------

	..... ..... ..... .....
--	----------------------------------

Adı : .....  
Soyadı: .....

3. Sınıf  
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat  
Mevsimler ve Yiyecekler

**Etkinlik-4** → *Doğru mu? Yanlış mı? Doğru bilgileri boyayınız.*

- ☆ Doğal beslenmek için meyve ve sebzeleri mevsiminde tüketmeliyiz.
- ☆ Her mevsim her meyve ve sebzeyi yiyebiliriz.
- ☆ Mevsiminde tükettiğimiz besinler daha sağlıklıdır.
- ☆ Karpuz bir yaz meyvesi olduğu için kışın daha pahalıdır.
- ☆ Mevsiminde tükettiğimiz meyve ve sebzelerin vitaminleri daha boldur.
- ☆ Yaz yiyecekleri kışın seralarda doğal ortamında yetiştirilir.
- ☆ Pırasa, ıspanak, lahana gibi meyveleri kış mevsiminde tüketmeliyiz.
- ☆ Yaz mevsiminde yetişen meyve ve sebzeler daha sağlıklıdır.
- ☆ Mevsimine göre yiyecekleri market yerine pazardan almalıyız.
- ☆ Doğal ortamında ve mevsiminde yetişen organik yiyecekler daha lezzetlidir.

**Etkinlik-5** → *Boşlukları uygun kelimelerle doldurunuz.*

sağlıklı	sebze	bağışıklık	kimyasal	mevsiminde	vitamin
organik	doğal	meyve	her	üzüm	konserve

- 1- Sağlıklı yaşamak için .....beslenmeye önem vermeliyiz.
- 2- Her türlü besini ..... tüketmeliyiz.
- 3- .....yaz meyvesi olduğu için yazın daha ucuz ve daha lezzetlidir.
- 4- Mandalına kış meyvesi olduğu için kışın hem daha ucuz hem de daha ..... olur.
- 5- Mevsimine uygun ve doğal beslendiğimizde ..... sistemimiz güçlü olur.
- 6- Kış sebzelerini yazın yiyebilmek için .....yapılabilir.
- 7- Mevsimi dışında üretilen yiyecekler için çok fazla ..... ilaç kullanılır.
- 8- Mevsiminde ve doğal ortamında yetiştirilen yiyecekler .....yiyecedir.
- 9- Elma ve armut gibi bazı meyveler ülkemizde ..... mevsim yetiştirilir.
- 10- Meyveler .....yönünden çok zengindir.










Adı : .....  
Soyadı: .....

### 3. Sınıf Hayat Bilgisi

### Sağlıklı Hayat Mevsimler ve Yiyecekler

1 Aşağıdaki meyve-sebze eşleştirmelerden hangisi **yanlıştır**?

- A) Çilek-Kış
- B) Üzüm- Yüz
- C) Ayva - Sonbahar

2 Yukarıdaki tablodaki yiyeceklerden kaç tanesi meyvedir?

- A) 4
- B) 5
- C) 6



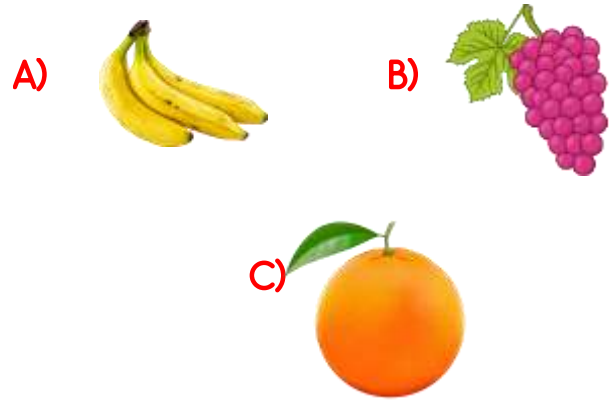
3 Doğal beslenen yukarıdaki çocuk ve babasının pazardan hangi sebzeleri alması doğru olur?

- A) Lahana, portakal, ıspanak
- B) Pırasa, ıspanak, lahana
- C) Pırasa, lahana, mandalina

4 Meyve ve sebzeleri mevsiminde tüketirsek ..... cümlesinde boşluğa hangisi **yazılamaz**?

- A) bağımsızlık sistemimiz güçlenir.
- B) daha pahalıya almış oluruz.
- C) doğal beslenmiş oluruz.

5 Kış mevsiminde hangi yiyecek diğerlerinden daha sağlıklı ve daha lezzetlidir?



6 Mevsiminde aldığımız yiyecekler için hangi bilgi **yanlıştır**?

- A) Daha pahalıdır.
- B) Daha sağlıklıdır.
- C) Daha lezzetlidir.