

Adı :
Soyadı:

3. Sınıf Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat Dengeli Beslenme



Sağlıklı bir yaşam için dengeli ve düzenli beslenmek gerekir. Vücudumuz için gerekli besinlerden yeteri kadar yiyip beslenmeye **dengeli beslenme** denir. Her besin sağlığımız için faydalıdır. Ancak bir besini çok faydalı diye bol bol yemek de sağlığımıza zarar verebilir. Meyveleri, sebzeleri, süt ürünlerini ve et ürünlerini günlük yeteri kadar tüketmeliyiz.

Her gün 3 öğün yemek yiyerek düzenli beslenmeliyiz. Sabah kahvaltısı, öğle ve akşam yemeğini düzenli saatlerde yemek gerekir. Eğer öğün arasında acıktığımızda meyve ya da kuruyemiş yiyerek açlığımızı gidermeliyiz. Tabagımıza yeteri kadar yiyecek almak gerekir.



Her gün çok fazla ve sürekli tükettiğimiz şeker, tuz, unlu ürünler, yağlı ürünler, abur cubur yiyecekler sağlığımız için zararlıdır. Bu yiyeceklerin aşırı tüketilmesi obezite, diyabet, çölyak gibi hastalıklara neden olur.

Obezite: Özellikle yağlı, unlu ve şekerli besinleri çok tükettiğimizde vücudumuzda birikir ve şişmanlamamıza neden olur.

Çölyak: Bazı kişilerde unlu (ekmek, pasta, bisküvi, makarna, simit) ürünlere karşı vücudumuz alerjik tepki gösterir ve farklı hastalıklara neden olur.

Diyabet: Obezite gibi yağlı, şekerli ve unlu yiyeceklerin çok tüketilmesi sonucu bazı organlarımız zarar görür ve çalışamaz hale gelir.

Besin alerjisi: Bazı besinler kişiye özel alerji yapabilir. Bu besinlerden az miktarda yese bile alerji yapar. Vücudumuzda kaşıntı, şişkinlik, kızarıklık meydana gelir. Vücudumuza alerjisi olan yiyecekleri tüketmemeliyiz.

Sağlıklı yaşamak için tüm besinlerden yeteri kadar tüketmeliyiz. Azı da zararlıdır, çoğu da zararlıdır.

Adı :
Soyadı:

3. Sınıf Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat Dengeli Beslenme

Etkinlik-1 → Verilen besinlerin yararlı-zararlı olduğunu işaretleyiniz.

Besin	Yararlı	Zararlı
Hamburger		
Ceviz		
Şeker		
Bal		
Margarin		
Cips		
Ayran		
Süt		
Sosis		
Yoğurt		

Besin	Yararlı	Zararlı
Kola		
Peynir		
Kıyma		
Pırasa		
Armut		
Pamuk şeker		
Soda		
Balık		
Cips		
Gazoz		

Etkinlik-2 → Dengeli ve düzenli beslenmek için öğünlerde hangi besinleri yemeliyiz? Gruplandırınız.



Kahvaltı



Öğle Yemeği



Akşam Yemeği



Yemek Dışında



Adı :
Soyadı:

3. Sınıf Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat Dengeli Beslenme

Etkinlik-3 → Aşağıdaki menüler ile beslenen çocukların isimlerini eşleştiriniz.

Makarna
Pilav
Köfte
Pasta
Ekmek

.....
Tost
Ayran

.....
Çorba
Salata
Fasulye Yemeği
Meyve

Kenan



Sevim



Murat



Etkinlik-4 → Aşağıdaki bilgileri eşleştiriniz.

Dengesiz beslenme sonucu vücudunda yağ birikmesi ve aşırı kilo alması

Bazı yiyecekleri yiyince vücudunda şişme, kızarıklık, kaşıntı oluşması.

Unlu mamuller içinde bulunan maddelere karşı vücudumuzun hassas olması

Şeker hastalığı

Çölyak

Diyabet

Besin alerjisi

Obezite

Etkinlik-5 → Hastalıklara göre yasak ya da az tüketmesi gereken yiyecekleri işaretleyiniz?

OBEZİTE

- Ekmek
- Peynir
- Şeker
- Süt
- Kola

ÇÖLYAK

- Et
- Ekmek
- Pasta
- Makarna
- Yumurta

DIYABET

- Kola
- Şeker
- Kuru yemiş
- Köfte
- Yaş pasta

ALERJİ (Süt)

- Cips
- Ayran
- Patates
- Yoğurt
- Peynir

Adı :
Soyadı:

3. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat
Dengeli Beslenme

Etkinlik-6 → *Ne kadar sağlıklı beslendiğini görelim. Anketi doldurup puanları toplayalım.*

Anket Soruları	Her zaman	Bazen	Hayır
Her sabah kahvaltıda süt içer misin?	5	3	0
Kahvaltıda yumurta yer misin?	5	2	0
Kahvaltıda ya da diğer öğünlerde çay içer misin?	0	2	5
Kola, gazoz, soda gibi asitli içecekler tüketir misin?	0	1	5
Her gün meyve yemeye özen gösterir misin?	5	3	0
Pırasa, ıspanak, bamya gibi sebze yemeğini yer misin?	5	3	0
Karnın açtığı anda yemek saatini bekler misin?	5	2	0
Sosis ve salam gibi yiyecekleri çok yer misin?	1	2	5
Çok sevdiğin yemeği tabağına çok koyar mısın?	0	1	5
Kahvaltıda peynir, zeytin, bal yer misin?	5	3	0
Pazates kızartmasını çok yer misin?	0	2	5
Ekmeğin üzerine margarin sürüp yer misin?	0	1	5
Kantinden şeker, çikolata gibi yiyecek alır mısın?	1	2	5
Et, tavuk, balık gibi ürünleri yer misin?	5	1	0
Yoğurt, ayran, kaymak gibi süt ürünlerini yer misin?	5	3	0
Meyve suyu içer misin?	5	3	0
Abur cubur yiyecek alır mısın?	0	1	5
Sağlıklı yaşam için spor yapar mısın?	5	3	0
Günde üç öğün yemek yemeye dikkat eder misin?	5	1	0
Kahvaltı yapar mısın?	5	1	0

85-100 arası : Harikasın. Sağlığını ve dengeli beslenmeye dikkat ediyorsun.

65-84 arası : Beslenmene dikkat etmelisin. Sağlığa zararlı yiyecekleri daha az tüketmelisin.

64-0 arası : Sağlığını ve beslenmene hiç dikkat etmiyorsun. Böyle devam edersen ya obezite olacaksın ya da çok güçsüz kalacaksın. Sürekli hastalanacaksın.

Adı :
Soyadı:

3. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat
Dengeli Beslenme

Etkinlik-7 → *Doğru mu? Yanlış mı? Doğru bilgileri boyayınız.*

- ☆ Bir besini çok faydalı diye bol bol yemek de sağlığımıza zarar verebilir.
- ☆ Her gün dört öğün yemek yiyerek düzenli beslenmeliyiz.
- ☆ Tabağımıza çok sevdiğimiz yemeği çok, az sevdiğimi yemeği az koymalıyız.
- ☆ Bazı yiyecekler bazı kişilerde besin alerjisine neden olabilir.
- ☆ Yağlı, unlu ve şekerli besinleri çok tüketirsek aşırı kilo alır obezite olabiliriz.
- ☆ Obezite olan kişilerin vücudunda şişlik, kızarıklık ve kaşıntı meydana gelebilir.
- ☆ Şekerli ve yağlı yiyecekler sağlığımız için zararlıdır.
- ☆ Abur cubur yiyeceklerde sağlığımıza zarar veren maddeler çoktur.
- ☆ Her gün bir tane bile olsa mutlaka meyve yemeliyiz.
- ☆ Şekerli yiyecekleri kesinlikle yememeliyiz.

Etkinlik-8 → *Boşlukları uygun kelimelerle doldurunuz.*

alerjiye	öğünlerine	çölyak	kuruyemiş	kahvaltı	obezite
hastalığa	düzenli	güçlü	grip	yeteri	şeker

- 1- Sağlıklı bir yaşam için dengeli ve beslenmek gerekir
- 2- Vücudumuz için gerekli besinlerden kadar yemeliyiz.
- 3- Öğün arasında acıktığımızda meyve ya da yiyebiliriz.
- 4- Aşırı tüketerek dengesiz beslenen kişiler hastası olabilir.
- 5- Süt, kuruyemiş, un gibi yiyecekler bazı kişilerdeneden olabilir.
- 6- hastası olan kişiler unlu besinlerden uzak durmalıdır.
- 7- Kola, gazoz, yağ pasta gibi yiyeceklerdeçok fazla olduğundan zararlıdır.
- 8- Dengeli ve düzenli beslenen kişiler hastalıklara karşıolurlar.
- 9- Sabah kalktığımızda mutlakayapmalıyız.
- 10- Düzenli beslenmek için her gün yemekdikkat etmeliyiz.

Adı :
Soyadı:

3. Sınıf Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat Dengeli Beslenme

1 Aşırı besin tüketen ve dengeli beslenmeyen bir kişide oluşan aşırı kilo sonucu hangi hastalık meydana gelir?

- A) Obezite
- B) Çölyak
- C) Diyabet



2 Yukarıdaki tablodaki besinlerden kaç tanesi sağlığımız için **zararlıdır**?

- A) 10
- B) 8
- C) 6

3 Çölyak hastası olan bir kişi hangi yiyeceklerden uzak durmalıdır?

- A) Meyve, yaş pasta, bisküvi, şeker
- B) Kurabiye, makarna, ekmek, yaş pasta
- C) Çikolata, süt, makarna, ekmek

- I. Canlı bir cilde sahip olur.
- II. Sık sık hastalanır.
- III. Yorgun olur.

4 Yukarıdaki durumlardan hangileri sağlıksız beslenen bir kişiyle ilgili olabilir?

- A) I - II
- B) II - III
- C) I - III

5 Aşağıdaki davranışlardan hangisi dengeli ve düzenli beslenmemiz için doğru **olmaz**?

- A) Öğün arasında acıktığımızda makarna, pilav gibi yiyecekler yemeliyiz.
- B) Her sabah sabah kahvaltısını mutlaka yapmalıyız.
- C) Şekerli ve yağlı yiyecekleri çok tüketmemeliyiz.

6 Sağlıklı büyümek için yapılması gerekenler arasında aşağıdakilerden hangisi yer alır?

- A) Her besin grubundan dengeli olarak yemek
- B) Şekerli ve tatlı gıdaları az tüketmek
- C) Şekerli meyveleri az yemek