

Adı :
Soyadı:

2. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat
Meyveler-Sebzeler

MEVSİME UYGUN BESLENME

Sağlıklı olmak için vitamin almamız gerekir. Vitaminler en çok meyvelerde bulunur. Meyveleri mevsimine göre taze iken tüketmemiz gerekir. Bazı meyve ve sebzeler yaz mevsiminde yetişir ve daha lezzetli olur. Ayrıca vitaminleri de bol olur. Daha sağlıklı olurlar. Bu nedenle meyve ve sebzeleri mevsiminde yemeliyiz.

minde yemeliyiz.

Bitkilerin çiğ yenen kısımlarına **meyve** deriz. Pişirilerek yemek yapılan bitkilere **sebze** denir.

İLKBAHAR	YAZ	SONBAHAR	KIŞ
Elma Limon Çilek Çağla Erik Dut Kiraz	Kiraz Kayısı Karpuz Kavun Erik Üzüm Dut İncir Şeftali Vişne	Ayva Nar Elma Armut İncir Üzüm Kestane Ceviz	Elma Mandalina Portakal Nar Kivi Kestane
Havuç Enginar Bakla Patlıcan Kabak Domates Bezelye	Patlıcan Salatalık Fasulye Biber Bamya Mısır Kabak Domates Patates	Domates Patlıcan Pırasa Kereviz Havuç Karnabahar Ispanak Lahana Marul	Ispanak Havuç Kereviz Turp Lahana Brokoli

Adı :
Soyadı:

2. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat
Meyveler-Sebzeler

Aşağıdaki bitkileri gruplandırınız. (meyve-sebze)



Meyveler

Sebzeler

1-
2-
3-
4-
5-
6-
7-

1-
2-
3-
4-
5-
6-
7-

Tabloyu inceleyerek hangi mevsimlerde yetiştiğini yazınız.



.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

Adı :

Soyadı:

2. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat
Meyveler-Sebzeler

Meyve ve sebzeleri mevsimlere göre eşleştirelim.



Adı :
Soyadı:

2. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat
Meyveler-Sebzeler

Boşlukları dolduralım.






yaz

vitaminler

besinler

mevsimde

seralarda

-  Meyve ve sebzelerin içinde sağlığımız için faydalıbulunur.
-  Meyveleri yetiştigitüketirsek daha sağlıklı olur.
-  Bazı bitkiler soğuk havayı sevmediği içinmevsiminde yetişir.
-  Bazı sebzelermevsimi dışında yetiştirilmektedir.
-  Mevsiminde yetişip tüketilenvitamin açısından çok zengindir.

Doğru mu? Yanlış mı?

- () Meyve ve sebzeleri mevsiminde alırsak daha ucuz olur.
- () Yaz meyveleri kurutarak kışın yiyebiliriz.
- () Kışın yetişen kavun ve karpuz daha lezzetli olur.
- () Seralarda üretilen sebzeler doğal olmadığı için sağlıklı değildir.
- () Yazın yetişen meyveler daha suludur.

Doğru seçeneği işaretleyelim.



2 Sağlığımız için en faydalı üzümü hangi mevsimde yemeliyiz?

- A İlkbahar B Yaz C Kış

3 Sağlıklı beslenmek için hangisini yapmalıyız?

- A Meyveleri yetiştigi mevsimde yemeliyiz.
- B Kış meyvelerini yaz mevsiminde yemeliyiz.
- C Karpuzu kış mevsiminde tüketmeliyiz.

1 Yukarıda besinlerden hangileri yaz mevsiminde yetişmektedir?

- A 1-5-6
- B 1-2-5
- C 2-5-6

Adı :
Soyadı:

2. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat
Meyveler-Sebzeler

Dikkatle okuyalım. Cevabını işaretleyelim. Nedenini açıklayalım.

Ayşe ile annesi pazara gittiler.
Hava çok soğuktu. Yerdeki bembeyaz
karlar ayaklarını üşütüyordu.

**Ayşeciğim, istediğin
meyve var mı?**

**Anneciğim, üzüm
alalım. Canım üzüm
cekti.**



**Şu anda sana üzüm almam doğru
olmaz. Üzüm hem çok pahalı hem
de çok lezzetli değildir?**



Ayşe'nin annesi acaba hangi
meyveyi almıştır?

- A Mandalina
 B Şeftali
 C İncir
 D Kiraz

Eren ile babası markette alışveriş
yapıyorlardı. Meyve reyonuna vardılar.
Reyonda elma, portakal, mandalina ve
nar vardı.



Eren sağlıklı beslenen ve giyinen
bir çocuk olduğuna göre aşağıdaki
çocuklardan hangisi Eren'dir?

A



B



C



D

