



BESİNLER VE ÖZELLİKLERİ

🌸 Aşağıda verilen besin maddelerinin içeriklerine uygun harfi örnekteki gibi boyayınız.
(“P” Protein , “K” Karbonhidrat , “Y” Yağ)

ekmek P K Y	yumurta P K Y	ceviz P K Y	makarna P K Y
zeytin P K Y	pirinç P K Y	et P K Y	patates P K Y
peynir P K Y	ayçiçeği P K Y	tereyağı P K Y	bal P K Y
mısır P K Y	balık P K Y	bulgur P K Y	fındık P K Y
fasulye P K Y	reçel P K Y	nohut P K Y	susam P K Y

🌸 Aşağıda verilen kelimeleri noktalı yerlere doğru bir şekilde yazalım.

tazeliğini - minerallere – dondurarak - su - yağlar – ömrü - vitaminler - hasar

1. Tüm besinlerin belli bir vardır.
2. saklama için evlerimizde derin dondurucu kullanırız.
3. Ambalajlı besinlerin ambalajı görmemiş olmalıdır.
4. Besinlerin koruması için uygun koşullarda saklanması gerekir.
5. vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korur .
6. bütün besin maddelerinde bulunur ve düzenleyici olarak görev yapar.
7. Kemiklerimiz ve dişlerimiz için ihtiyacımız vardır.
8. Vücutta depolanan fazla kiloya neden olur.