

Adı : .....

Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen BilimleriSağlıklı Beslenme  
Etkinlikler

## Etkinlik

9

Kendinize 3 öğün hazırlayınız. Her besin grubundan yeterli besini alınız. Su hariç her besini bir kere alabilirsiniz.

ENERJİ VEREN BESİN		YAPICI- ONARICI	DÜZENLEYİCİ	
KARBONHİDRAT	YAĞ	PROTEİN	MİNERAL	VİTAMİN
Ekmek Börek Makarna Pilav Kek Sütlac Baklava Poğaç Bal	Kaymak Peynir Zeytin Fındık Ceviz	Köfte Tavuk Balık Fasulye Mercimek Bezelye Barbunya Yumurta	Su Süt Limonata Salata Yoğurt Ayran Çay Meyve suyu	Elma Portakal Üzüm Nar Erik

Kahvaltı


---

---

---

---

---

---

Öğle


---

---

---

---

---

---

Akşam


---

---

---

---

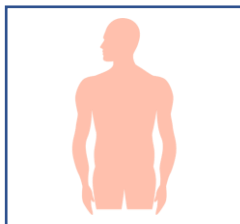
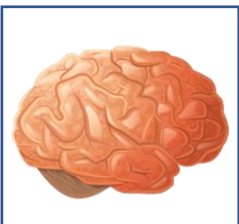
---

---

## Etkinlik

10

Sigaranın hangi organlara nasıl zarar verdiğini açıklayınız.



1- .....

2- .....

3- .....

4- .....

5- .....

6- .....

Adı : .....

Soyadı : .....

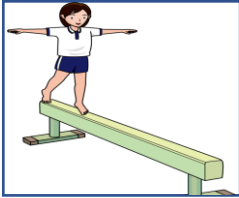
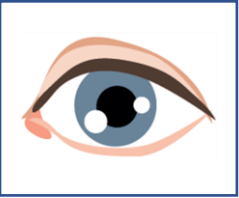
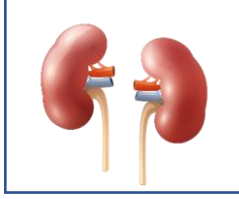
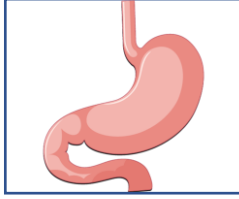
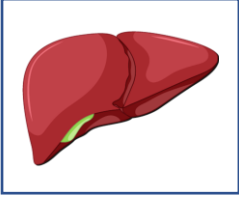
4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Sağlıklı Beslenme  
Etkinlikler

Etkinlik

11

Alkolün hangi organlara nasıl zarar verdiğini açıklayınız.



- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....
- 4- .....
- 5- .....
- 6- .....
- 7- .....
- 8- .....

Etkinlik

12

Sigara ile ilgili olanlara (S), alkol ile ilgili olanlara (A) yazınız.

Dudak, gırtlak ve akciğer kanserine neden olur.

Düşünme ve karar verme gücünün kaybolmasına neden olur.

İçinde nikotin denilen bağımlılık yapan madde vardır.

İnsanın sosyal yaşantısını bozar.

Solunum organlarına zarar verir.

Kan yoluyla beyni etkiler.

Bronşit, astım, nefes darlığı gibi hastalıklara neden olur.

Unutkanlığa neden olur.

İçerisinde 4000 civarı zararlı madde vardır.

Ruh sağlığını bozarak suç işlemeye neden olur.

Mide ve karaciğere zarar verir. Siroz hastalığına neden olur.

Havanın ve çevrenin kirlenmesine neden olur.

Adı : .....

Soyadı: .....

**4. Sınıf**  
**Fen Bilimleri**

**Sağlıklı Beslenme**  
**Etkinlikler**

**Etkinlik**

**13**

**Doğru mu? Yanlış mı?**

- (.....) Doğal besin maddelerini ayırt etmeden düzenli ve dengeli bir biçimde tüketmeliyiz.
- (.....) Dengesiz beslenen kişiler yaşlıtlarına göre ya zayıf ya da şişman olurlar.
- (.....) Besinleri tüketirken taze ve doğal olmasına dikkat etmeliyiz.
- (.....) Yere düşen bir yiyeceği silmeden yememeliyiz.
- (.....) Ketçap ve mayonez doğal besinlerdir.
- (.....) Gereğinden fazla yediğimiz yağlı besinler şişmanlamamıza neden olur.
- (.....) Sigaranın içinde nikotin, arsenik, naftalin gibi zararlı maddeler bulunur.
- (.....) Sigara akciğer, alkol ise karaciğer kanserine neden olmaktadır.
- (.....) Alkol ve sigara bağımlılık yapmayan zararlı maddelerdir.
- (.....) Hazır meyve suyu, ketçap, cips gibi yiyeceklerin içerisinde katkı maddesi bulunmaz.
- (.....) Sigara içmediği hâlde dumanından etkilenen kişiye aktif içici denir.
- (.....) Obezite hastası olanların vücudunda aşırı protein birikmiştir.

**Etkinlik**

**14**

**Boşlukları uygun kelimelerle doldurunuz.**

nikotin

siroz

ketçap

yağlı

mayonez

beslenme

mevsimine

doğal

damar

iyileşmesi

bozulmuş

bağımlılık

dengeli

akciğer

obezite

- 1- Sağlıklı yaşamak için .....ve düzenli beslenmeliyiz.
- 2-Dengesiz beslenen kişiler sürekli hastalanır ve .....uzun sürer.
- 3-Özellikle meyve ve sebzeleri alırken .....uygun zamanlarda almalıyız.
- 4-Bayatlamış, kokmuş veya .....yiyecekleri dolabımızdan hemen atmalıyız.
- 5-.....kullanmak yerine kendimiz domates ezmesinden daha doğal sos yapabiliriz.
- 6-.....yiyecekleri bol tüketir ve eritemezsek obezite olma durumuyla karşılaşırız.
- 7-Sigara ve alkol içinde sağlığımıza zarar veren .....maddeler bulunmaktadır.
- 8-Dünyada milyonlarca insan sigara kullandığı için .....kanseri nedeniyle ölmektedir.
- 9-Alkol ve sigara .....yapan zararlı alışkanlıklardır.
- 10-Hem alkol hem de sigara .....tıkanıklarına neden olmaktadır.