



Adı Soyadı : .....

Numarası : .....

Konu: Besinlerin İçerikleri ve Görevleri

Aşağıdaki verilen besin içerikleri ve görevlerine ait tabloyu doldurunuz.

Karbonhidratlar
Besin Kaynakları: Makarna, ekmek, pirinç, .....
Görevi
1) Vücudumuza enerji verirler.
2) .....
3) .....

Proteinler
Besin Kaynakları: .....
.....
Görevi
1) .....
2) .....
3) .....

Yağlar
Besin Kaynakları: .....
.....
Görevi
1) .....
2) .....
3) .....

Mineraller
Besin Kaynakları: .....
.....
Görevi
1) .....
2) .....
3) .....

Vitaminler
Besin Kaynakları: .....
.....
Görevi
1) .....
2) .....
3) .....

Su
Besin Kaynakları: .....
.....
Görevi
1) .....
2) .....
3) .....

Aşağıdaki besin içerikleri ve görevleriyle ilgili eşleştirmeleri yapınız.

1 Enerji verici

2 Yapıcı - Onarıcı

3 Düzenleyici

Su

Karbonhidratlar

Mineraller

Proteinler

Yağlar

Vitaminler

Aşağıdaki cümleleri uygun sözcüklerle tamamlayınız.

vitaminler Su yağlar proteinler mineraller karbonhidratlar

- ..... bütün besin kaynaklarında bulunur.
- Kemiklerimizin güçlenmesi için ..... bakımından zengin besinler tüketmeliyiz
- ..... deri altında depo edilerek vücudu darbelere karşı korur.
- Mandalina, portakalda ..... bulunur.
- Vücudumuzda meydana gelen hasarları ..... onarır.
- Enerjiye fazla ihtiyaç duyarsak ..... bakımından zengin besinler tüketmeliyiz.

Aşağıda görselleri verilen kişiler hangi besin içeriğini tüketmelidir?



.....



.....



.....