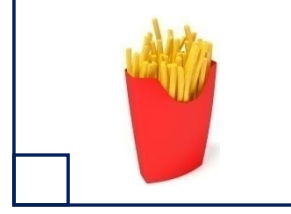


Adı Soyadı : .....

Numarası : .....

Konu: İnsan Sağlığı ve Dengeli Beslenme Etkinliği

Sağlıklı olmak için aşağıdaki görsellerden hangilerini tüketmemeliyiz?



Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına "D" yanlış olanların başına "Y" yazınız.

- ( ) İhtiyacımız olan besinleri az tüketmemiz çabuk hastalanmamıza sebep olabilir.
- ( ) Açıktaki satılan yiyeceklerden yemeliyiz.
- ( ) Vitaminler hastalıklara karşı bizi korur.
- ( ) Televizyon ve internette aşırı besin tüketmek obeziteye yol açabilir.
- ( ) Yağlı ve şekerli yiyeceklerin sağlığımız için zararı yoktur.
- ( ) Obezite; kalp, solunum ve karaciğer yağlanması gibi sağlık sorunlarına neden olur.
- ( ) İsrafi önlemek için tüketebileceğimiz kadar yemek yapmalıyız.
- ( ) Canımızın istediği kadar yemek tabağını doldurmalıyız.

Aşağıdaki cümleleri uygun sözcüklerle tamamlayalım.

sağlık





israfını

dışında

dengeli

obezite

- ❖ ..... yanlış beslenme durumundan kaynaklanacağı gibi hareketsizlikte kaynaklanabilir.
- ❖ İnsanların sürekli aynı besinleri tüketmesi ..... sorunlarına yol açar.
- ❖ Alışveriş listesi ..... yiyecekler almamalıyız.
- ❖ Besinlerin ..... önlemek için tedbirler alabiliriz.
- ❖ Sağlıklı bir yaşam için her çeşit besinden yeteri kadar tüketmeye ..... beslenme denir.

- 1)  Vücudumuzun farklı besin içeriklerine ihtiyacı vardır.
-  Hasta ve gelişim çağındakiler enerji veren ve yapıcı – onarıcı besinler tüketmelidir.
-  Karbonhidrat içeren yiyecekler bolca tüketilmelidir.
-  Öğünlerde sevdiğimiz besinler tüketilmelidir.

Yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

- A)        B)  
- C)        D)  

- 2) "Emre yaşlarına göre oldukça kiloludur."



Bunun sebebi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Dengeli beslenmesi
- B) Taze gıdalar tüketmesi
- C) Alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması
- D) Tek tip gıdalarla beslenmesi

- 3) Sağlıklı beslenen bir kişi aşağıdakilerden hangisini yapmaz?





- A) Taze ve doğal besinler tüketmeliyiz.
- B) Paketlenmiş ürünlerin son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz.
- C) Yağ ve şeker gibi enerji verici besinlere öncelik vermeliyiz.
- D) Her çeşit besinden yeteri kadar yemeliyiz.

- 4) Aşağıdakilerden hangisi dengesiz beslenmenin doğrudan neden olduğu hastalıklardan biridir?

- A) Obezite
- B) Kızamık
- C) Grip
- D) Su çiçeği

- 5) Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Besinleri israf etmemeliyiz.
- B) Besinlerin saklanması, hazırlanmasına ve pişirilmesine özen göstermeliyiz.
- C) Alışveriş listesine bağlı kalmadan istediğimiz besinlerden almalıyız.
- D) Yemek yerken tabaklarımıza küçük porsiyonlarda yemek almalıyız.

- 6)  Çorba, kuru fasulye, salata, pilav
-  Tavuk, patates kızartması, kola, makarna
-  Hamburger, börek, gazoz, pilav
-  Biber kızartması, makarna, baklava, ayran
- Yukarıda verilen besin maddelerinin hangileri dengeli beslenmeye uygun akşam yemeği listesidir?

- A)       B) 
- C)       D) 