

Konu: Dengeli Besleniyoruz



Adı Soyadı : ……………………………….

Numarası : ……………………………….

1-Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına D,yanlış olanların başına Y yazınız.

( ) Sağlıklı büyüyebilmek için dengeli beslenmeliyiz.

( ) Dengeli beslenmek bol miktarda yemek yemektir.

( ) Sağlığımızı korumak için yiyeceklerimize dikkat etmeliyiz.

( ) Taze sebze ve meyveler bizi hasta eder.

( ) Bazı zamanlarda kahvaltı yapmalıyız.

2-Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun ifadeyi yazınız.

* Günde üç ……….yemek yemeliyiz.
* Süt ürünleri ………….güçlendirir.
* Sağlığımızı korumak ve ………….beslenmeliyiz.
* Tahıl ürünleri …………….enerji verir.
* Dengeli beslenirken yiyecek ………..etmemeliyiz.
* Yanlış beslenme alışkanlıkları ………..sebep olur.
* Hazır gıda ürünleri ………….için zararlıdır.
* Bol su içmek ……..sağlığımız için önemlidir.
* Dengeli beslenmek için her öğünde hem ……..…hem de ………..besinler tüketmeliyiz.

3- Kemik ve dişlerimizin gelişimi için gerekli olan besin aşağıdakilerden hangisidir?

A-Makarna B-Süt C-Sebze

4- Ekmek, makarna, pilav gibi besinlere ne ad verilir?

A-Tahıl B-Sebze C-Meyve

5-Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besinlerden yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda yenilmesine ne denir?

A-Dengeli Beslenme B-İyi Beslenme C-Güzel Beslenme

bekirbulut

bekirbulut

öğün- vücut-sağlığımız –bitkisel-dengeli- vücudumuza – hastalığa- hayvansal-israf -kemiklerimizi

Gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve
sularını tüketmeliyiz.

Tabağımıza bol miktarda yiyecek almalıyız. Artan yemekleri çöpe atmalıyız.

Su, organlarımızın düzenli çalışmasını ve zararlı maddelerin
vücudumuzdan atılmasını sağlar.

6-Sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

A-Her sabah kahvaltı yapmalıyız.

B-Günde 6-8 bardak su içmeliyiz.

C-Çok miktarda yemek yemeliyiz.

7-Aşağıdaki öğrencilerden hangisinin söylediği ifade yanlıştır?

 Şule Ayten Hakan

8-Çocukluk dönemindeki yanlış beslenme alışkanlıkları………………………..sebep olur.Noktalı bölüme

 aşağıdakilerden hangisi getirilmelidir?

A-Dengeli beslenmeye B-Şişmanlık ve obeziteye C-Büyüyüp gelişmeye

9-Aşağıdakilerden hangisi obeziteden korunmak için gerekli olan bir önlemdir?

A- Yemeğimizi, televizyon seyrederken ya da bilgisayar başındayken yemek

B- Patates kızartması ve hamburger gibi yağ oranı yüksek olan besinleri tüketmek

C-Dengeli ve düzenli beslenmek

10- Aşağıdakilerden hangisi düzenli ve dengeli beslenmeye örnektir?

A- Her türlü besinden uygun miktarda ve zamanda yemek ve içmek.

B- En sevdiğimiz yiyeceklerden bol miktarda yemek.

C-Hiç sevmediğimiz yiyeceklerden yememek.

11-1-Evde yapılan meyve suyu 5-Pasta ve hamburger

 2-Gazlı içecekler 6-Kızartma ve yağlı yiyecekler

 3-Taze meyve ve sebze 7-Sağlıklı ve temiz yiyecekler

 4-Mevsimine uygun yiyecekler 8-Açıkta satılan yiyecekler

Dengeli ve düzenli beslenmek isteyen birisi hangi numaralı yiyeceklerden yemelidir?

A-2-5-7-8 B-1-3-4-7 C-1-3-6-8

bekirbulut