



TEMA SONU DEĞERLENDİRME

Tükettiğiniz yiyecek ve içecekler “beslenme”nizi oluşturur. Sağlıklı bir beslenmede çeşitli yiyecekler olur çünkü değişik yiyecekler vücudun gereksinimi olan farklı maddeleri içerir. Karbonhidratlar, proteinler ve yağlar, enerji ve büyüme için yaşamsal önem taşır. Bunlara “besin” denir. Vitaminler, mineraller ve su da “yardımcı besinler”dir. Bunlar bedenin düzgün çalışmasını sağlar. (...)

Vitaminler vücudunuzun sağlıklı kalmak için gereksinim duyduğu maddelerdir ve birçok yiyecekte bulunur. Vitaminler organik maddelerdir, yani karbon içerir. Vücudun gerekli kimyasal işlemleri yerine getirebilmesi için yaklaşık on beş farklı vitamene gereksinimi vardır.

Bazı belli başlı vitaminlerin kaynakları ve kullanımları ile ilgili bildiklerimiz şunlardır:

A Vitamini: Süt, tereyağı, yumurta, balık yağı, taze yeşil sebzelerde bulunur. A vitamini özellikle göz ve deri sağlığı için gereklidir.

B Vitamini: Tam buğday unu ekmeği ve pirinç, karaciğer, soya fasulyesi gibi besinlerde bulunur. Tüm hücrelerdeki enerji üretimi ve sinir sisteminin sağlığı için B vitamini tüketimi gereklidir.

C Vitamini: Portakal, limon, siyah üzüm, domates, taze yeşil sebzelerde bulunan bir vitamin türüdür. Kan damarlarının sağlığı, vücuttaki yaraların iyileşmesi ve soğuk algınlığından korunma için gereklidir.

D Vitamini: Balık yağı, süt, yumurta ve tereyağında bulunan bir vitamin çeşididir. Kemikler ve diş sağlığı için gereklidir.

Sebze ve meyveler vitamin açısından oldukça zengindir. Sağlıklı bir yaşam için her tür vitamin-den almak gerekir.

Kirsten ROGERS – Corinne HENDERSON
(Kirstin RACIRS - Karin HENDIRSIN)
(Çev.: Şule GİRGİN)

1, 2, 3, 4 ve 5. soruları metne göre cevaplayınız.

1. Okuduğunuz metnin konusuna uygun olacak şekilde, okuduğunuz metne isim tamlaması ve sıfat tamlaması biçiminde iki başlık öneriniz.

İsim tamlaması biçiminde önerdiğiniz başlık:

SAĞLIĞIN ANLAMAMI

Sıfat tamlaması biçiminde önerdiğiniz başlık:

SAĞLIKLI YAŞAM

2. Okuduğunuz metne göre, sağlıklı bir beslenmede niçin çeşitli besinler bulunmalıdır? Açıklayınız.

Her yiyeceğin vücudumuza olan faydası farklıdır. Mevsimine uygun olarak düzenli ve dengeli beslenmek amacıyla her besinden yeteri kadar yenilmelidir.

3. Aşağıdakilerden hangisi okuduğunuz metinden çıkarılamaz?

A) Sağlıklı bir yaşam sürmek için farklı vitamin türlerine ihtiyaç vardır.

B) A vitamini alabilmek için bazı hayvansal gıdalar da tüketilmelidir.

C) Dişlerinizin çürümemesi ve sağlıklı kalması için bolca B vitamini almalısınız.

D) Besinler, enerji ve büyüme için yaşamsal önem sahiptir.

4. Okuduğunuz metne göre aşağıdaki ifadeleri uygun biçimde tamamlayınız.

Diş sağlığını için ..vitamini tüketmeniz gerekir. Bu vitamin türü ..gibi

..gibi besinlerde bulunur.

Domates, portakal ve limon gibi besinlerde ..vitamini bulunur.

.. için bu besinlerin tüketilmesi gerekir.

5. Okuduğunuz metni göz önünde bulundurarak dengeli beslenme için neler yapmamız gerektiğini anlatınız.

Çeşitli yiyeceklerden yemek
15 farklı vitaminden faydalanmak
Dengeli ve düzenli beslenmek

6. Aşağıdakilerin hangisinde altı çizili kelime, cümleye neden-sonuç anlamı katmıştır?

- Bazı insanlar sağlıklı beslendikleri için kolay kolay hastalanmazlar.
B) Meyveden sebzeyle kadar her besini dengeli tüketmeliyiz.
C) Her akşam çantasını kaptığı gibi spor salonuna koşuyor.
D) İnsanlar hastalanana dek sağlıklarının kıymetini bilmezler.

7. Aşağıdakilerden hangisinde bir deyim kullanılmıştır?

- A) Sağlığımızı spor yaparak koruruz.
 Planlarınızı bir kez daha gözden geçirmelisiniz.
C) Sağlıklı yaşamak en büyük hazinelerdendir.
D) Besinleri tüketirken israf etmemeliyiz.

8. Aşağıdaki cümlelerde altı çizili kelimelerin cümlelere kattığı anlamları, anlam listesindeki ifadelerin harfleriyle örnekteki gibi eşleştiriniz.

- Akşam 7.30 gibi evden çıkacağını söylemiş.
 Futbol sahası kadar bir alanda oyun oynuyorlar.
 Düzenli spor yapmak, doktorlara göre en doğru davranışlardandır.
 Burada herkesi tanıdığı için çok mutluymuş.
 İç kimse senin gibi güzel düşünmüyor.
 Arkadaşlarıyla buluşmak üzere evden çıktı.

Anlam Listesi

- A) Karşılaştırma
B) Amaç
C) Yaklaşık zaman
Ç) Benzetme
D) Neden (gerekçe)
E) Koşul (şart)
F) Bakış açısı

9. Aşağıdaki cümlelerin hangisinde bağlaç kullanılmamıştır?

- A) Dışarı çıkacaktı ama ailesinden izin alması gerekiyordu.
B) Hep birlikte dışarı çıktılar ve misafirlerini uğurladılar.
C) Herkes ona güveniyordu çünkü işini çok düzen yapıyordu.
 İnsanların güvendiği kadar dürüst, çalışkan, sorumluluk sahibiydi.

10. (1) Dengeli beslenmek, sağlığımızı korumamızı sağlayan en önemli davranıştır. (2) Çünkü insan sağlığı beslenmeyle çok yakından ilgilidir. (3) Sağlığımızı kaybettikten sonra birtakım ilaçlarla çare aramak yerine, sağlığımızı kaybetmeden önce önlem almak daha akıllıcadır. (4) Sadece dengeli beslenerek birçok hastalıktan korunmak mümkündür.

Yukarıdaki metinde numaralanmış cümlelerden hangisi kendinden önceki cümlenin gerekçesini açıklamaktadır?

- A) 1 B) 2 C) 3 D) 4