

ETKİNLİK 1

Aşağıda verilen ifadelerden doğru olan ifadenin başına D yanlış olan ifadenin başına Y yazalım.

- (.....) Vücudumuz zararlı besinlere de ihtiyaç duyar.
- (.....) Paketlenmiş ürünleri tüketmek sağlığımız için faydalıdır.
- (.....) Meyve ve sebzelerin besin değeri her mevsim aynıdır.
- (.....) Meyve özleriyle yapılan meyve suları paketli meyve sularından daha sağlıklıdır.
- (.....) Bazen meyve ve sebzelerde tarım ilaçları kaldığından meyve ve sebzeleri yıkamak sağlık için gereklidir.
- (.....) Taze besinlerin besin değerleri daha yüksektir.
- (.....) Besinleri dondurmamak besinlerin tazeliğini korumaz.
- (.....) Dondurulan besinleri tekrar dondurmamak sağlığımız için zararlıdır.
- (.....) Katkı maddeleri besinlerin tazeliğini korumada önemlidir.
- (.....) Son kullanma tarihi yakın olan besinleri daha sonra tüketmeliyiz.

ETKİNLİK 2

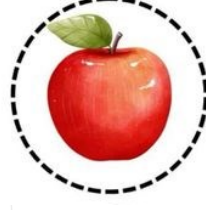
Aşağıda verilen boşlukları kutucuklarda verilen ifadelerden uygun olanları ile dolduralım.



- Vücudumuzun ihtiyacı olan her besinden yeterli miktarda ve uygun zamanda tüketmeyedenir.
- Paketlenmiş ürünler yerine tüketmemiz gerekir.
- Tarımsal ilaç kalıntılarında için meyve ve sebzeleri bolca yıkamalıyız.
- Taze olan besinleri tüketmemiz sağlığımız için önemlidir. Çünkü taze besinlerinyüksektir.
- Besinleri tazeliği korumak için güzel bir yöntemdir.
- Bazı de besinlerin tazeliğini korur.
- Besinleri alırken üzerinde yer alan damgasına ve bakmamız gerekir.
- Üretilen gıdaların ölçsüzce kullanılması ve tüketilmeden çöpe gitmesine.....denir.
- Vücuttaki yağ miktarının sağlığı bozacak şekilde aşırı artması olarak tanımlanır.

ETKİNLİK 3

Emel diyetisyene gitmiş ve diyetisyen Emel'e diyet listesi hazırlamıştır. Diyetisyen Emel'e hangi besinleri yazmıştır? Yıldızı boyayalım.



ETKİNLİK 4

Besin israfını önlemek için neler yapmalıyız. Metin kutusunda verilen noktalı yerlere yazalım.

Besin İsrafı: Üretilen gıdaların ölçüsüzce kullanılması ve tüketilmeden çöpe gitmesi olarak tanımlanabilir.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Aşağıda verilen metni okuyalım ve metin ile ilgili soruları cevaplandıralım.

DENGELİ BESLEN SAĞLIKLI YAŞA!

Dengeli ve sağlıklı beslenme, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu tüm besin gruplarını yeterli ve dengeli miktarlarda almayı içerir. Bu besin grupları arasında protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler ve mineraller yer alır. Sağlıklı bir yaşam için her öğünde bu gruplardan yiyecekler tüketmek önemlidir. Özellikle meyve, sebze, tam tahıllar, süt ürünleri ve sağlıklı yağlar dengeli beslenmenin temelini oluşturur.

Yeterli ve dengeli beslenmemek, çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu sorunlardan biri de obezitedir. Obezite, aşırı kilo ve yağ birikimi ile ortaya çıkan bir sağlık sorunudur. Obezite, dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına dikkat edilmediğinde, fazla kalorili yiyeceklerin sık tüketilmesi ve yeterince hareket edilmemesi sonucunda gelişir. Obezite, kalp hastalıkları, diyabet ve tansiyon gibi ciddi hastalıklara zemin hazırlayabilir. Bu nedenle, sağlıklı kiloda kalmak için düzenli egzersiz yapmak ve dengeli beslenmeye dikkat etmek önemlidir.

Sonuç olarak, dengeli ve sağlıklı beslenme, sadece ideal kiloda kalmayı değil, aynı zamanda uzun vadede sağlıklı bir yaşam sürdürmeyi de sağlar.

1) Dengeli beslenmede hangi besin grupları önemlidir?

.....

2) Obezitenin sebeplerinden biri nedir?

.....

3) Obezitenin yol açabileceği hastalıklardan iki tanesini yazınız.

.....

4) Dengeli beslenmenin uzun vadede sağladığı iki fayda nedir?

.....

5) Dengeli beslenmenin temelini oluşturan yiyecekler nelerdir?

.....

6) Obeziteyi önlemek için hangi iki alışkanlık önemlidir?

.....



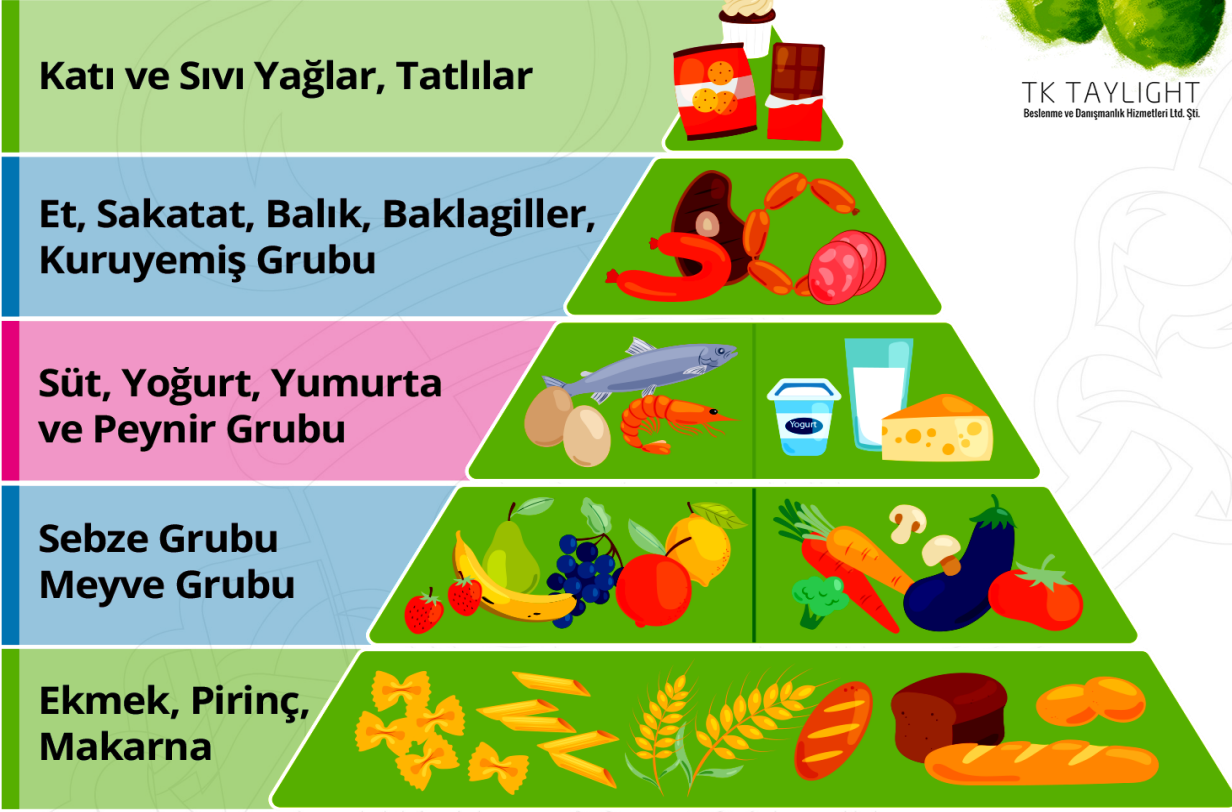
ETKİNLİK 6

Aşağıda verilen metni okuyalım ve metin ile ilgili soruları cevaplandıralım.

Besin piramidi, yeterli ve dengeli beslenme açısından tüketilmesi gereken yiyecek ve içecekleri oranları ile sunan görsel bir rehberdir.



TK TAYLIGHT
Beslenme ve Danışmanlık Hizmetleri Ltd. Şti.



1) Verilen piramide göre dengeli beslenme için en fazla tüketilmesi gereken besinler nedir?

.....

2) Verilen piramide göre dengeli beslenme için en az tüketilmesi gereken besinler nedir?

.....

3) Ekmek, pirinç ve makarna hangi besin içeriğine girer?

.....

4) Süt, yoğurt ve peynir grubu hangi besin içeriğine girer?

.....

5) Sebze ve meyve grubu hangi besin içeriğine girer?

.....