



**ETKİNLİK 1**

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

- (.....) Bir besinde en fazla hangi besin içeriği varsa besin o gruba dahil edilir.
- (.....) Bütün besinlerin içerikleri aynıdır.
- (.....) Proteinler vücudumuzun enerji kaynaklarıdır.
- (.....) Kesilen bir yerin iyileşmesinde en büyük görev vitaminlere düşer.
- (.....) Tahıl grubu besinlerinde karbonhidrat miktarı fazladır.
- (.....) Yağlar vücudumuza depo edilir.
- (.....) Yağlar sadece hayvansal kökenlidir.
- (.....) Meyvelerde yağ bulunmaz.
- (.....) Vitaminler vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar.
- (.....) Suyun içerisinde protein bulunur.
- (.....) Yumurtada en fazla olan besin içeriği karbonhidrattır.



**ETKİNLİK 2**

Aşağıda verilen besin içeriklerini vücudumuzdaki görevleri ile eşleştirelim.

YAĞ

KARBONHİDRAT

PROTEİN

VİTAMİN

SU

MİNERALLER

- Düzenleyicidir. Hastalandığımızda iyileşmemizi sağlar.
- Yapıcı onarıcıdır. Boyumuz uzarken, yaralarımız iyileşirken kullanılır.
- Doğada bol miktarda bulunur örneğin kalsiyum.
- Depolanır ve enerji verir.
- Vücudumuzun enerji kaynağıdır. Tahıl grubunda çok bulunur.
- Hergün en az 2 litre almamız gerekir. Düzenleyicidir.

## ETKİNLİK 3

Aşağıda verilen tablodaki besinleri içerdikleri besin içeriklerine göre örnekteki gib işaretleyelim.

	Karbonhidrat	Yağ	Protein	Vitamin	Mineral	Su
Bal	✓					
Yumurta						
Et						
Elma						
Bulgur						
Fındık						
Mercimek						
Kaymak						
Balık						
Portakal						
Tuz						
Ekmek						
Üzüm						

## ETKİNLİK 4

Aşağıda verilen şemayı dolduralım.

Enerji vericiler	
.....	.....
Örnek:	Örnek:
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Yapıcı onarıcıdır
.....
Örnek:
.....
.....
.....
.....

Düzenleyicidirler	
.....	.....
Örnek:	Örnek:
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### ETKİNLİK 5

Aşağıda verilen besinlerdeki numaraları besin içeriği tablsuna yerleştirelim.



Karbonhidrat	Yağ	Protein	Vitamin	Su	Mineral



## ETKİNLİK 6

Aşağıda verilen besinlerdeki numaraları besin içeriği tablsuna yerleştirelim.

Demir

enerji

Besin içeriği

Kalsiyum

büyüme

Proteinler

Tahıl

Yağlardan

C

Yağlar

1. Karbonhidratlar vücudumuzun temel \_\_\_\_\_ kaynağıdır.
2. Proteinler, vücudumuzun \_\_\_\_\_ ve onarımında görev alır.
3. \_\_\_\_\_ hücrelerin yapısında yer alan temel besin maddesidir ve kas yapımında önemlidir.
4. \_\_\_\_\_, vücudumuzun enerjiji uzun süreli depolamasını sağlar.
5. Karbonhidratlar çoğunlukla \_\_\_\_\_ grubu besinlerinde bulunur.
6. \_\_\_\_\_ vitamini, bağışıklık sistemini güçlendirir ve vücudu enfeksiyonlara karşı korur.
7. Süt içerisinde \_\_\_\_\_ minerali bulunur.
8. Vücudumuz için gerekli olan enerjiji karbonhidratlardan sağlayamadığımızda diğer bir enerji verici olan besin içeriği olan vücudumuza depolanan \_\_\_\_\_ sağlarız.
9. \_\_\_\_\_ minerali, kansızlığı önlemekte önemli rol oynar.
10. Besinlerin içinde vücudumuz için gerekli maddeler bulunur. Besinlerin içindeki bu maddeler \_\_\_\_\_ olarak adlandırılır.



## ETKİNLİK 7

Aşağıda verilen soruları cevaplandıralım.

- 1) Ayılar kış uykusuna yatmadan önce vücutlarında enerji depolamak için hangi besin grubunu daha fazla tüketirler ve bunun nedeni nedir?

.....

.....

.....

- 2) Bir yerimiz kırıldığında neden ilik çorbası içmemiz önerilir ve bu besin hangi içerikleri sayesinde kemiklerin iyileşmesine yardımcı olur?

.....

.....

.....