

MEVSİMLERE ÖZGÜ YIYECEKLERLE BESLENELİM

Sağlıklı beslenmenin en önemli koşullarından biri yiyecekleri mevsiminde tüketmektir. Mevsiminde tüketilen meyve ve sebzelerin besin değerleri yüksektir ve daha tazedir. Mevsimine göre hangi meyve ve sebzeleri tüketmeliyiz.

İlkbahar

– Bu mevsimde vücudumuza direnç veren besinler tüketmeliyiz.

Meyveler

Çilek-kiraz-vişne-limon-caneriği

Sebzeler

Enginar-havuç bezelye-semizotu

Yaz

– Yaz mevsiminde enerjimiz arttığı için daha fazla vitamine ihtiyaç vardır.
– Yazın aşırı sıcaklardan dolayı terleriz ve vücudumuzda su kaybı meydana gelir bu nedenle yazın sulu meyveler tüketmek vücudumuzun sıvı dengesini korur.

Meyveler

Kiraz-çilek-şeftali-üzüm-karpuz-kavun

Sebzeler

Patates-marul-taze fasulye-bezelye-

Sonbahar

– Sonbahar mevsiminde havalar soğur ve salgın hastalıklar artar.
–Vücudumuzu hastalıklardan korumak ve vücudumuzu kışa hazırlak için bol bol meyve ve sebze tüketmeliyiz.

Meyveler

Elma-armut-nar-ceviz

Sebzeler

Turp-Pırasa-Havuç-Patates-Soğan-Lahana

Kış

– Kış mevsimi hastalıkların en çok görüldüğü mevsimdir. Bu nedenle bağışıklığımızı güçlü tutacak meyve ve sebzeler tüketmeliyiz.

Meyveler

Mandalina-portakal-Kivi

Sebzeler

Kabak-havuç-pırasa-karnahar-kereviz

Etkinlik 1

Aşağıda verilen meyve ve sebzelerin hangi mevsimde tüketmek daha sağlıklıdır? Altlarında verilen kutucuğu işaretleyelim.



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>



İlkbahar	<input type="checkbox"/>
Yaz	<input type="checkbox"/>
Sonbahar	<input type="checkbox"/>
Kış	<input type="checkbox"/>

Etkinlik 2

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

- (....) Meyve ve sebzeleri mevsiminde tüketmemiz sağlığımız için önemlidir.
- (....) Meyvelerin her mevsimde besin değerleri aynıdır.
- (....) Mevsiminde tükettiğimiz meyve ve sebzelerin aroması daha yüksektir.
- (....) İlkbahar mevsimi pek çok sağlıklı meyve ve sebzenin yetişmeye başladığı mevsimdir.
- (....) Yaz mevsiminde vücudumuz sıcaktan dolayı çok terler bu nedenle su miktarı azla meyveler tüketmeliyiz.
- (....) Yaz meyve ve sebzeleri kış meyve ve sebzelerinden daha sağlıklıdır.
- (....) Hastalıkların en çok görüldüğü mevsim kış mevsimidir.
- (....) Kışın bağışıklığımızı arttıracak meyve ve sebzeler tüketmemiz gerekir.
- (....) Sonbahar mevsimi geçiş mevsimi olduğu için hastalıklar artmaya başlar.
- (....) Mandalina ve portakal yaz mevsimi meyveleridir.

Etkinlik 3

Aşağıda verilen cümlelerde boş bırakılan yerleri kutucuklardaki sözcüklerden uygun olanları ile dolduralım.

mevsiminde	yaz	besin değeri	çilek	C vitamini
kiraz	enerjimiz	sıvı dengesini	kış mevsimi	

- 1) Mandalina ve portakalın yüksektir.
- 2) Sağlıklı beslenmenin en önemli koşullarından biri yiyecekleri tüketmektir.
- 3) Mevsiminde tüketilen meyve ve sebzelerin yüksektir ve daha tazedir.
- 4) Yaz mevsiminde arttığı için daha fazla vitamine ihtiyaç vardır.
- 5) İlkbahar mevsiminde , en çok tüketilen meyvelerdendir.
- 6) Yazın aşırı sıcaklardan dolayı terleriz ve vücudumuzda su kaybı meydana gelir bu nedenle yazın sulu meyveler tüketmek vücudumuzun korur.
- 7) hastalıkların en çok görüldüğü mevsimdir.
- 8) Kavun, karpuz mevsiminde daha çok tüketilir.