



AKLIMDA!

Su ve mineraller vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar. İnsan vücudunun dörtte üçü sudur. Su vücut sıcaklığını ayarlar, atık maddelerin vücuttan uzaklaştırılmasını ve organların düzenli çalışmasını sağlar. Su ihtiyacımızı yiyecek ve içeceklerden karşılarız.

Minerallerde su gibi bütün besinlerde bulunur. Vücudumuz mineralleri hayvansal ve bitkisel gıdalardan alır. Bitkiler mineralleri topraktan alır. Mineral yediğimiz gıdaların enerjiye dönüşmesini, kemik ve dişlerimizin sağlam olmasını sağlar.

 Aşağıdaki cümlelerde noktalı yerlere kutucuklardaki uygun ifadeleri yazalım.

- | | | |
|---|-------------|-------------|
| ➤ İnsan vücudunun sudur. | dörtte üçü | dörtte biri |
| ➤ Bitkilere mineraller geçer. | sudan | topraktan |
| ➤ Su ve mineraller besinlerde bulunur. | yeşil | bütün |
| ➤ Mineraller vücutta olarak görev yapar. | düzenleyici | yapıcı |
| ➤ Maden suyu bakımından zengindir. | protein | mineral |
| ➤ Bütün canlılar için suya ihtiyaç duyar. | yaşamak | terlemek |

 Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazalım.

- () Mineraller bütün besinlerde bulunur.
() Bazı besinlerin içeriğinde su yoktur.
() Terleme su ihtiyacını azaltır.
() Mineraller sebzelerde bulunur, meyvelerde bulunmaz.
() Kalsiyum, kemik ve dişlerin sağlığı için çok gerekli bir mineraldir.
() Su ve mineraller vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar.

 Aşağıda verilen minerallerin hangi besinlerde olduğunu araştırıp yazalım.

Sodyum

.....
.....
.....

Kalsiyum

.....
.....
.....

Demir

.....
.....
.....

Çinko

.....
.....
.....

Potasyum

.....
.....
.....

Fosfor

.....
.....
.....

 Aşağıda verilen besin içeriklerinin görevlerini yazalım.

Proteinler

.....

Karbonhidratlar

.....

Vitaminler

.....

Yağlar

.....

Su ve mineraller

.....