

SAĞLIKLI BESLENELİM

- Vücudumuzun çalışabilmesi, büyüyüp gelişmesi ve sağlıklı olması için besinlere ihtiyacı vardır.
- Besinlerin vücut için gerektiği miktarda uygun öğünlerde tüketilmesine **dengeli ve düzenli beslenme** denir.
- Sağlıklı olmamız, büyümemiz ve gelişmemiz dengeli ve düzenli beslenme ile mümkündür. Bu nedenle besinleri 3 Ana öğün 2 ara öğün şeklinde vücudumuzun ihtiyacı kadar tüketmeliyiz.

ANA ÖĞÜNLER		
Sabah	Öğlen	Akşam
Süt, yumurta, peynir, domates, salatalık, tereyağ, bal gibi	Çorba, pilav, makarna, et ve sebze gibi yemek-ler tüketilmelidir.	
ARA ÖĞÜNLER		
Meyve, çiğ olarak tüketilen sebze, kuru yemiş, süt ve yoğurt gibi besinleri tüketiriz.		

NOT: Sağlığımız için cips, hamburger, gazlı içecek gibi besinlerden uzak durmalıyız.

NOT: Dengeli ve düzenli beslenmediğimizde diyabet, obezite, çölyak ve besin alerjisi gibi hastalıklara yakalanırız.

Obezite: Vücuttaki yağ miktarının sağlığı bozacak şekilde aşırı artması olarak tanımlanır.

Diyabet: Şeker hastalığı

Çölyak: Gluten içeren besinlerin tüketilmesiyle birlikte ince bağırsağın doğal yapısının bozulmasına neden olan bu hastalık.

Besin Alerjisi: Vücudumuzun bazı besinlerine karşı anormal yanıt vermesi nedeniyle oluşur.

ÖNEMLİ: Dengeli ve düzenli beslenmek için hayvansal ve bitkisel besinleri yeteri kadar tüketmemiz gerekir.

Hayvansal besinler: Balık, yumurta, süt, bal, tereyağ, peynir, ayran

Bitkisel besinler: Makarna, Buğday, ıspanak, Armut, Ayran

Etkinlik 1 Aşağıda verilen besinler ile 3 ana öğüne uygun bir liste hazırlayalım.



Pilav



Peynir



Çorba



Yumurta



Salata



Bal



Makarna



Bamya



Manti



Zeytin



Domates



Menemen

KAHVATI

ÖĞLE YEMEĞİ

AKŞAM YEMEĞİ

Etkinlik 2 Aşağıda verilen besinlerden hayvansal besin olanların altındaki kutucuğa H , bitkisel besin olanların altındaki kutucuğa B yazalım.



Muz



Bal



Süt



Sucuk



Tavuk



Havuç



Biber



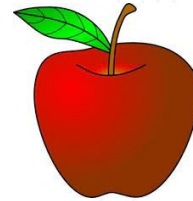
Yoğurt



Ispanak



Et



Elma



Balık



Tereyeğ



Patates



Peynir



Makarna



Çikolata



Buğday



Etkinlik 3 Aşağıda açıklaması verilen sağlık sorununun ne olduğunu yukarıda verilen noktalı yere yazalım.



Vücuttaki yağ miktarının sağlıklı bozacak şekilde aşırı artması olarak tanımlanır.



Gluten içeren besinlerin tüketilmesiyle birlikte ince bağırsağın doğal yapısının bozulmasına neden olan hastalık.



Vücudumuzun bazı besinlerine karşı anormal yanıt vermesi nedeniyle oluşur.



Şeker hastalığı olarak da bilinir.

Etkinlik 4 Aşağıda verilen ifadelerden doğru olanların başına D yanlış olanların başına Y yazalım.

- (....) Sağlığımız için dengeli beslenme önemlidir.
- (....) Ne kadar çok yemek yersek o kadar çok sağlıklı oluruz.
- (....) 5 ana öğün vardır.
- (....) Besinleri bitkisel ve hayvansal besinler olarak sınıflandırabiliriz.
- (....) Vücudumuzdaki yağ oranının kontrolsüz şekilde artması obeziteye neden olur.
- (....) Ara öğünlerde kuruyemiş tüketebiliriz.
- (....) Yeterli miktarda su içmek sağlığımız için önemlidir.
- (....) Makarna hayvansal bir besindir.
- (....) Kalorisi çok olan yiyecekler tüketmek sağlığımızı olumlu yönde etkiler.
- (....) Bazı besinlere karşı vücudumuz alerjik belirtiler gösterebilir.

Etkinlik 5 Aşağıda verilen cümlelerde boş bırakılan yerleri kutucuklardaki sözcüklerden uygun olanları ile dolduralım.

yeteri	5	hastalıklara	çölyak	3
düzenli	uzak	dengeli	kış	

- 1) Dengeli ve düzenli beslenmediğimizde diyabet, obezite, çölyak ve besin alerjisi gibi yakalanırız.
- 2) Dengeli ve düzenli beslenmek için hayvansal ve bitkisel besinleri kadar tüketmemiz gerekir.
- 3) Sağlığımız için cips, hamburger, gazlı içecek gibi besinlerden durmalıyız.
- 4) Besinleri ana öğün ara öğün şeklinde vücudumuzun ihtiyacı kadar tüketmeliyiz.
- 5) Besinlerin vücut için gerektiği miktarda uygun öğünlerde tüketilmesine vebeslenme denir.
- 6) Buğday, arpa, çavdar gibi tahıllarda bulunan glütene karşı oluşan hastalık hastalığıdır.