

Konu: Dengeli Besleniyoruz

1-Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına **D**,yanlış olanların başına **Y** yazınız.

- () Sağlıklı büyüebilmek için dengeli beslenmeliyiz.
- () Dengeli beslenmek bol miktarda yemek yemektir.
- () Sağlığımızı korumak için yiyeceklerimize dikkat etmeliyiz.
- () Taze sebze ve meyveler bizi hasta eder.
- () Bazı zamanlarda kahvaltı yapmalıyız.

2-Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun ifadeyi yazınız.

öğün- vücut-sağlığımız –bitkisel-dengeli- vücudumuza – hastalığa- hayvansal-israf -kemiklerimizi

- ❖ Günde üçyemek yemeliyiz.
- ❖ Süt ürünlerigüçlendirir.
- ❖ Sağlığımızı korumak vebeslenmeliyiz.
- ❖ Tahıl ürünlerienerji verir.
- ❖ Dengeli beslenirken yiyeceketmemeliyiz.
- ❖ Yanlış beslenme alışkanlıklarısebeptir.
- ❖ Hazır gıda ürünleriiçin zararlıdır.
- ❖ Bol su içmeksağlığımız için önemlidir.
- ❖ Dengeli beslenmek için her öğünde hemhem debesinler tüketmeliyiz.

3- Kemik ve dişlerimizin gelişimi için gerekli olan besin aşağıdakilerden hangisidir?

A-Makarna B-Süt C-Sebze

4- Ekmek, makarna, pilav gibi besinlere ne ad verilir?

A-Tahıl B-Sebze C-Meyve

5-Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besinlerden yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda yenilmesine ne denir?

A-Dengeli Beslenme B-İyi Beslenme C-Güzel Beslenme

6-Sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A-Her sabah kahvaltı yapmalıyız.
- B-Günde 6-8 bardak su içmeliyiz.
- C-Çok miktarda yemek yemeliyiz.

7-Aşağıdaki öğrencilerden hangisinin söylediği ifade yanlıştır?

Su, organlarımızın düzenli çalışmasını ve zararlı maddelerin vücudumuzdan atılmasını sağlar.

Şule

Tabağımıza bol miktarda yiyecek almalıyız. Artan yemekleri çöpe atmeliyiz.

Ayten

Gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve sularını tüketmeliyiz.

Hakan

8-Çocukluk dönemindeki yanlış beslenme alışkanlıkları.....sebeplendirir.Noktalı bölüme aşağıdakilerden hangisi getirilmelidir?

- A-Dengeli beslenmeye
- B-Şişmanlık ve obeziteye
- C-Büyüyüp gelişmeye

9-Aşağıdakilerden hangisi obeziteden korunmak için gerekli olan bir önlemdir?

- A- Yemeğimizi, televizyon seyredirken ya da bilgisayar başındayken yemek
- B- Patates kızartması ve hamburger gibi yağ oranı yüksek olan besinleri tüketmek
- C-Dengeli ve düzenli beslenmek

10- Aşağıdakilerden hangisi düzenli ve dengeli beslenmeye örnektir?

- A- Her türlü besinden uygun miktarda ve zamanda yemek ve içmek.
- B- En sevdiğimiz yiyeceklerden bol miktarda yemek.
- C-Hiç sevmediğimiz yiyeceklerden yememek.

11-1-Evde yapılan meyve suyu

2-Gazlı içecekler

3-Taze meyve ve sebze

4-Mevsimine uygun yiyecekler

5-Pasta ve hamburger

6-Kızartma ve yağlı yiyecekler

7-Sağlıklı ve temiz yiyecekler

8-Açıkta satılan yiyecekler

Dengeli ve düzenli beslenmek isteyen birisi hangi numaralı yiyeceklerden yemelidir?

A-2-5-7-8

B-1-3-4-7

C-1-3-6-8