

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinler ve İçerikleri
Etkinlikler

Etkinlik

5

Boşlukları doldurunuz?

hastalıklardan

vitamin

organik

spor

hayvansal

hava

cansız

besin

kitap okurken

bitkisel

enerji

karbonhidrat

uyurken

beslenmek

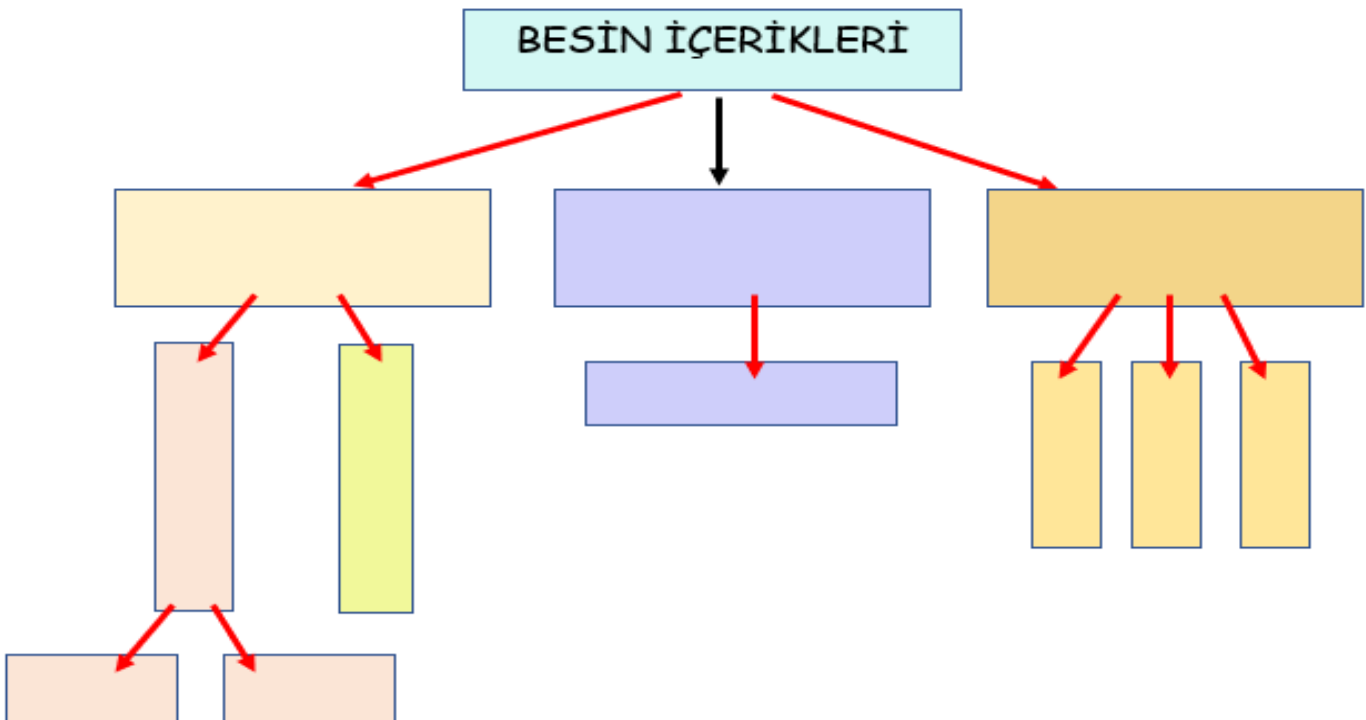
yiyecek

- 1- Harcadığımız enerjiyi geri kazanmak için gerekir.
- 2- Mineraller, tuz, kola, hava, su oldukları için inorganik besinlerdir.
- 3- Bakla, muz, makarna, ekmek gibi besinler besindir.
- 4- Gereğinden fazla enerji aldığımızda yaparak enerjimizi harcamalıyız.
- 5- Yaşamak için yediğimiz ve içtiğimiz her şeye..... deriz.
- 6- çok az, spor yaparken çok fazla enerji harcarız.
- 7- Köfte, yumurta, sucuk, sosis, bal gibi besinler besinlerdir.
- 8- korunmak için de beslenmek zorundayız.
- 9- Bitki ve hayvanlardan elde ettiğimiz besinler besinlerdir.
- 10- En ufak hareketimizde bile harcarız.

Etkinlik

6

Besin içerikleri çizelgesini doldurunuz.



Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen BilimleriBesinler ve İçerikleri
Etkinlikler

Etkinlik

7

Besinlerin 100 gramında bulunan içerikler verilmiştir. Besinlerde en çok bulunan içerikleri işaretleyiniz, altına yazınız.



Enerji	52 k
Su	82 g
Protein	1 g
Yağ	1 g
Karbonhidrat	14 g

Enerji	264 k
Su	35 g
Protein	10 g
Yağ	4 g
Karbonhidrat	50 g

Enerji	119 k
Su	75 g
Protein	20 g
Yağ	3 g
Karbonhidrat	1 g



Enerji	94 k
Su	75 g
Protein	2 g
Yağ	1 g
Karbonhidrat	21 g

Enerji	58 k
Su	80 g
Protein	10 g
Yağ	6 g
Karbonhidrat	3 g

Enerji	115 k
Su	62 g
Protein	2 g
Yağ	30 g
Karbonhidrat	5 g



Enerji	346 k
Su	53 g
Protein	14 g
Yağ	31 g
Karbonhidrat	1 g

Enerji	17 k
Su	95 g
Protein	1 g
Yağ	0 g
Karbonhidrat	4 g

Enerji	14 k
Su	93 g
Protein	2 g
Yağ	0 g
Karbonhidrat	3 g

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinler ve İçerikleri
Etkinlikler

Etkinlik

8

Enerji veren besinlere örnekler yazınız.

..... Besinler

Tahıllı Karbonhidrat

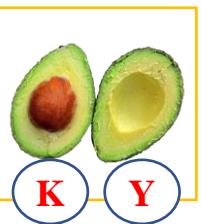
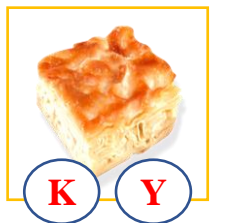
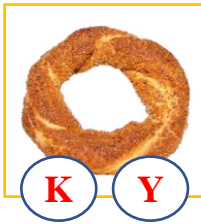
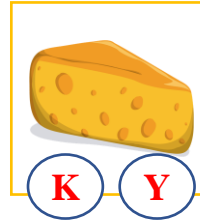
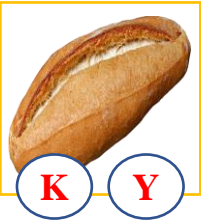
Şekerli Karbonhidrat

Yağlı Besinler

Etkinlik

9

Enerji veren besin içeriklerini işaretleyiniz. (K=Karbonhidrat Y=Yağ)



Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen BilimleriBesinler ve İçerikleri
Etkinlikler

Etkinlik

10

Yağ içeren besinleri gruplandırınız.



Yağ İçeren Besinler

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

Yağ İçermeyen Besinler

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

Etkinlik

11

100 gramlık besinler içinde en çok enerji verenleri sıralayınız.

Çilek	32 k
Balık	125 k
Karpuz	45 k
Ceviz	654 k
Pirinç	377 k
Üzüm	70 k
Süt	60 k
Yumurta	71 k
Makarna	348 k
Erik	107 k

Et	250 k
Havuç	42 k
Fasulye	31 k
Tereyağı	717 k
Su	5 k
Zeytinyağı	884 k
Nohut	364 k
Muz	90 k
Çekirdek	582 k
İncir	174 k

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10		

Adı :

Soyadı:

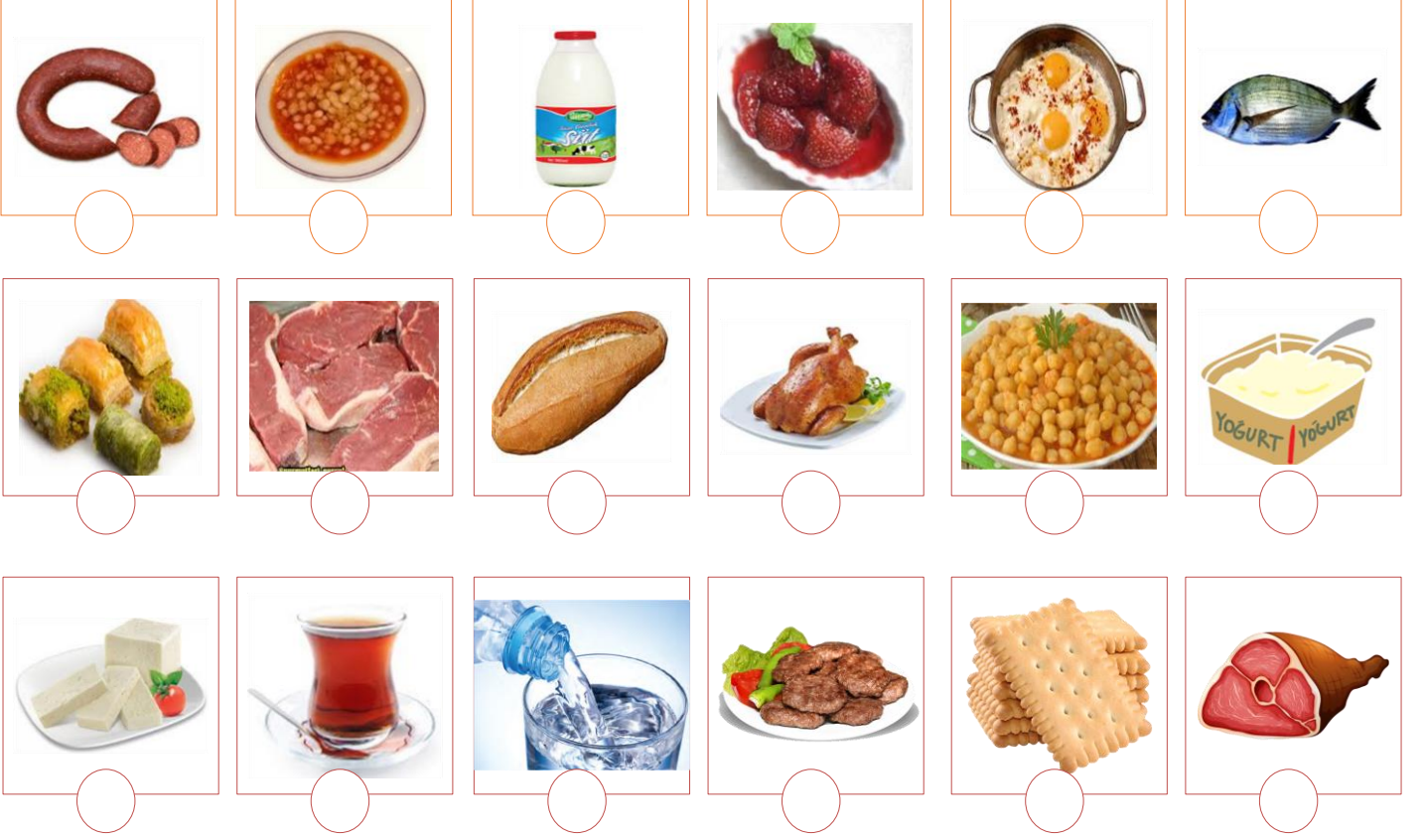
4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinler ve İçerikleri
Etkinlikler

Etkinlik

12

Protein oranı yüksek olan besinleri işaretleyiniz.



Etkinlik

13

100 gramlık besinler içinde en çok protein bulunanları sıralayınız.

Ton balığı	21 gr
Yumurta	12 gr
Bezelye	9 g
Ekmek	10 g
Kırmızı Et	20 g
Köfte	17 g
Mercimet	6 g
Süt	7 g
Sucuk	15 g
Fındık	15 g

Peynir	32 g
Nohut	19 g
Tavuk	30 g
Pirinç	6 g
Fıstık	25 g
Balık	26 g
Badem	20 g
Yoğurt	10 g
Baklava	8 g
Kabak Çek.	30 g

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinler ve İçerikleri
Etkinlikler

Etkinlik

14 Proteini bol olan besinleri yazınız.

Et ve Et Ürünleri	Süt ve Süt Ürünleri	Baklagiller
1-.....	1-.....	1-.....
2-.....	2-.....	2-.....
3-.....	3-.....	3-.....
4-.....	4-.....	4-.....
5-.....	5-.....	5-.....
6-.....	6-.....	6-.....

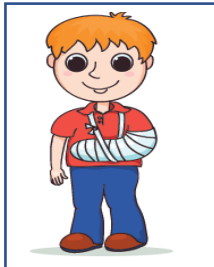
Etkinlik

15 Proteinlerin sağlığını faydalarını yazınız.

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....
- 5-.....

Etkinlik

16 Görseldeki çocukların neler yapması gerektiğini karbonhidrat-yağ-protein kelimelerini kullanarak cümleler yazınız.



- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....

Adı :

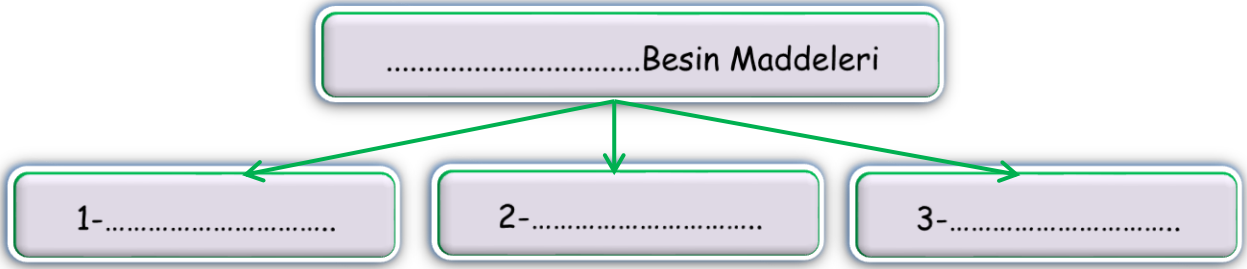
Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinler ve İçerikleri
Etkinlikler

Etkinlik

17 Düzenleyici besin maddelerini yazınız.



Etkinlik

18 100 gram besinlerdeki su miktarlarını yazınız.



Protein, Yağ, Karbonhidrat Miktarı



Su Miktarı (gram)



Karpuz



5 gram



Süt



9 gram



Zeytin



18 gram



Ekmek



62 gram



Badem



78 gram



Salatalık



4 gram



Elma



15 gram



Yumurta



25 gram



Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinler ve İçerikleri
Etkinlikler

Etkinlik

19 Sağlığımız için besinlerden aldığımız mineralleri yazınız.



Fe



Na



Ca



P



Zn



Cl



Mg



I



Se

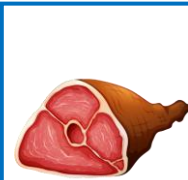


F

Etkinlik

20 Görseli verilen besinlerde en çok hangi mineral bulunur, yazınız.

Magnezyum	Kalsiyum	Fosfor	Demir	Çinko
-Kuru yemiş -Yeşil sebze	-Süt ve süt ürünleri -Yeşil Sebzeler	-Süt -Et, balık -Bakliyat	-Kırmızı Et -Tahıllar -Yeşil Sebzeler	-Süt -Et, balık -Bakliyat



Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinler ve İçerikleri
Etkinlikler

Etkinlik

21

Minerallerin sağlığımız için faydaları nelerdir?

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

Etkinlik

22

Minerallerin sağlığımız için faydaları nelerdir?

Niçin?	Hangi mineral gerekli?	Hangi besinleri tüketelim?
Kemiklerimizin gelişmesi için	→	→
Beynimizin sağlıklı çalışması için	→	→
Vücudumuzun su dengesini sağlamak için	→	→
Bağışıklık sistemimizin güçlenmesi için	→	→

Etkinlik

23

Sağlığımız için gerekli vitaminleri kendi rengine boyayınız.



Etkinlik

24

Vitaminlerin sağlığımız için görevleri nelerdir?

- 1-
- 2-
- 3-

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinler ve İçerikleri
Etkinlikler

Etkinlik

25

Doğru mu? Yanlış mı?

- (.....) Su, vitamin ve mineraller düzenleyici besin maddeleridir.
- (.....) Su, mineraller ve vitaminler bütün besinlerde bulunmaz.
- (.....) Vücudumuzun % 50'si sudan oluştuğu için suya çok ihtiyacımız vardır.
- (.....) Şekerli ve tahıllı besinlerde karbonhidrat oranı yüksektir.
- (.....) Su ihtiyacımızı kavun, çay, karpuz, salatalık gibi sulu besinlerle de giderebiliriz.
- (.....) Karbonhidratlı ve yağlı besinler enerji ihtiyacımızı karşılarlar.
- (.....) Kemiklerimizin gelişimi için gereken minerali süt ve süt ürünlerinden karşılarız.
- (.....) Proteinler gelişmemiz ve büyümemizi sağlayan yapıcı besinlerdir.
- (.....) Proteinler mikroplarla savaştığı için yaralarımız çabuk iyileşir.
- (.....) Su içmeden uzun süre yaşayabiliriz, ancak besin almadan uzun süre yaşayamayız.
- (.....) Meyve ve sebzeler protein yönünden çok zengindir.
- (.....) Kuru yemişler yağ yönünden zengin olduğu için enerji veren besinlerdir.

Etkinlik

26

Boşlukları doldurunuz.

şekerli

magnezyum

düzenli

klor

su

vitaminler

sebzeler

demir

kuru yemiş

yağlı

meyveler

karbonhidrat

besin

proteinli

mineral

- 1- Kırmızı et ve sebzelerde bulunan minerali bağışıklık sistemimizi güçlendirir.
- 2- minerali kemik ve diş sağlığımız için çok önemlidir.
- 3- kana akıcılık sağlayarak oksijenin damarlarda kolayca dolaşmasını sağlar.
- 4- minerali tuz ve suda bulunur. Vücudun su dengesini ayarlar.
- 5- Tahıl ve şeker yönünden zengin besinlerde oranı da çok yüksektir.
- 6- Zeytin, ceviz, ay çekirdeği, badem gibi kuru yemişlerde besinlerdir.
- 7- Bütün canlılar yaşayabilmek içinmuhtaçtır.
- 8- hastalıklara karşı koruduğu gibi vücudumuzun düzenli çalışmasını sağlar.
- 9- Dengeli ve düzenli gelişip büyümek için besinleri bol tüketmeliyiz.
- 10- Vitamin, su ve mineraller vücudumuzun çalışmasını sağlar.