

SU VE MİNERALLER (ETKİNLİKLER)**Etkinlik: 4** Doğruysa D yanlışsa Y yazınız.

- (.....) Su, vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar.
- (.....) Su sadece et ve et ürünlerinde bulunur.
- (.....) Yediğimiz bütün besinlerde su vardır.
- (.....) Su yapıcı ve onarıcı besindir.
- (.....) Su kaynakları tükenebilir.
- (.....) Kalsiyum ve demirde mineral bulunmaz.
- (.....) Su ve mineraller bütün besinlerde bulunur.
- (.....) Vücudumuzun 3/4 ünde su bulunur.
- (.....) Manezyum minerali kemik ve diş sağlığını korur.
- (.....) Potasyum mineraldir.

**Etkinlik: 2** Aşağıdaki boşlukları uygun kelimelerle dolduralım.

mineraller kalsiyum birkaç gün su ve farklı mineral kullanırız.

kırmızı et, tahıl ve yeşil sebzelerde Dengeli beslenmek için %70'i

yiyecek ve içeceklerin Vücudumuzun su dengesini sağlayan

- 1 Bütün canlılar susuz "....." yaşayabilirler.
- 2 "....." demir minerali vardır.
- 3 Mineraller "....." vardır.
- 4 "....." minerali kemiklerimizi güçlendirir.
- 5 Her besinde "....." vardır.
- 6 Kemik ve diş sağlığını korumak için magnezyum mineralini "....."
- 7 Vücudumuzun "....." sudan oluşmuştur.
- 8 "....." yeterince mineral alınmalıdır.
- 9 Kemik ve dişlerin gelişmesinde, kanın pıhtılaşmasında, kasların kasılmasında "....." görev alırlar.
- 10 "....." sodyum minerali maden suyu, tuz ve ette bulunur.