

Adı : .....  
Soyadı: .....

### 3. Sınıf Hayat Bilgisi

### Sağlıklı Hayat Mevsimler ve Yiyecekler



Sağlıklı bir yaşam için yediklerimize ve doğal beslenmeye dikkat etmek çok önemlidir. Doğal beslenme, zamanında ve uygun şartlarda yetiştirilen ürünleri tüketmektir. Mevsiminde tükettiğimiz besinler daha sağlıklıdır. Her türlü besini mevsiminde tüketmeliyiz. Ayrıca mevsiminde yediğimiz yiyecekler daha ekonomiktir. Örneğin, yaz mevsimi meyvesi olan karpuzu mevsiminde tüketmeliyiz. Çünkü karpuz yazın hem daha ucuz hem de daha sağlıklı olur.

Mevsiminde tüketilen sebze, meyve ve diğer yiyeceklerin besin değeri daha yüksektir. Mevsimine uygun ve doğal beslendiğimizde bağışıklık sistemimiz güçlü olur. Hastalıklara karşı direncimiz artar. Mevsiminde ve doğal ortamında yetişen organik yiyecekler vitamin yönünden zengindir. Mevsimi dışında seralarda yetiştirilen ürünlerin erkenden olgunlaşması için kimyasal ilaçlar kullanılmaktadır.



İLKBAHAR		YAZ		SONBAHAR		KIŞ	
MEYVE	SEBZE	MEYVE	SEBZE	MEYVE	SEBZE	MEYVE	SEBZE
Çilek Kiraz Vişne Çağla Erik Limon Elma Yenidünya Avokado Ananas Muz Çilek	Bakla Turp Marul Havuç Enginar, Kuşkonmaz, Pancar, Barbunya, Bezelye,	Karpuz Kavun Şeftali Kayısı Vişne Kiraz Üzüm İncir Elma Karadut Böğürtlen Erik Çilek	Fasulye Biber Patlıcan Salatalık Domates Enginar Kabak Semizotu Börülce Bamya Bezelye Sarımsak Enginar Patates	Üzüm İncir Kavun Karpuz Armut Nar Ayva Armut Elma	Fasulye Biber Patlıcan Salatalık Domates Enginar Kabak Karnabahar Pırasa Enginar Soğan	Greyfurt Mandalina Portakal Kestane Elma Armut Ayva	Karnabahar Lahana Pırasa Kereviz Marul Ispanak Pazı Turp Brokoli

Adı : .....  
Soyadı: .....

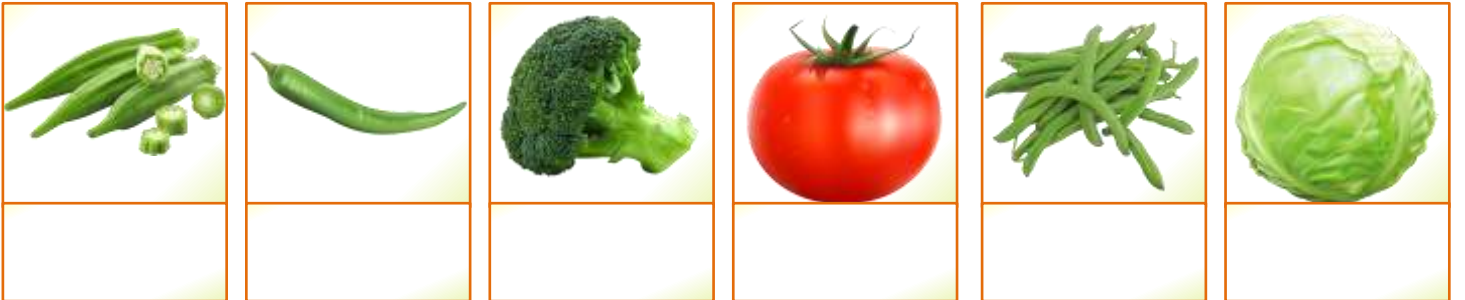
3. Sınıf  
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat  
Mevsimler ve Yiyecekler

**Etkinlik-1** → *Mevsim-yiyecek tablosuna bakarak **meyvelerin** hangi mevsimde yetiştirildiğini yazınız.*



**Etkinlik-2** → *Mevsim-yiyecek tablosuna bakarak **sebzelerin** hangi mevsimde yetiştirildiğini yazınız.*



Adı : .....  
Soyadı: .....

3. Sınıf  
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat  
Mevsimler ve Yiyecekler

**Etkinlik-3** ➡ *Sebzeleri örneğe göre doldurunuz.*



Ispanak  
Sonbahar  
Çok severim.  
Yumurtalı Ispanak



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



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



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



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



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



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



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



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



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

Adı : .....  
Soyadı: .....

3. Sınıf  
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat  
Mevsimler ve Yiyecekler

**Etkinlik-4** ➡ *Doğru mu? Yanlış mı? Doğru bilgileri boyayınız.*

- ☆ Doğal beslenmek için meyve ve sebzeleri mevsiminde tüketmeliyiz.
- ☆ Her mevsim her meyve ve sebzeyi yiyebiliriz.
- ☆ Mevsiminde tükettiğimiz besinler daha sağlıklıdır.
- ☆ Karpuz bir yaz meyvesi olduğu için kışın daha pahalıdır.
- ☆ Mevsiminde tükettiğimiz meyve ve sebzelerin vitaminleri daha boldur.
- ☆ Yaz yiyecekleri kışın seralarda doğal ortamında yetiştirilir.
- ☆ Pırasa, ıspanak, lahana gibi meyveleri kış mevsiminde tüketmeliyiz.
- ☆ Yaz mevsiminde yetişen meyve ve sebzeler daha sağlıklıdır.
- ☆ Mevsimine göre yiyecekleri market yerine pazardan almalıyız.
- ☆ Doğal ortamında ve mevsiminde yetişen organik yiyecekler daha lezzetlidir.

**Etkinlik-5** ➡ *Boşlukları uygun kelimelerle doldurunuz.*

sağlıklı	sebze	bağışıklık	kimyasal	mevsiminde	vitamin
organik	doğal	meyve	her	üzüm	konserve

- 1- Sağlıklı yaşamak için .....beslenmeye önem vermeliyiz.
- 2- Her türlü besini ..... tüketmeliyiz.
- 3- .....yaz meyvesi olduğu için yazın daha ucuz ve daha lezzetlidir.
- 4- Mandalına kış meyvesi olduğu için kışın hem daha ucuz hem de daha ..... olur.
- 5- Mevsimine uygun ve doğal beslendiğimizde ..... sistemimiz güçlü olur.
- 6- Kış sebzelerini yazın yiyebilmek için .....yapılabilir.
- 7- Mevsimi dışında üretilen yiyecekler için çok fazla ..... ilaç kullanılır.
- 8- Mevsiminde ve doğal ortamında yetiştirilen yiyecekler .....yiyecedir.
- 9- Elma ve armut gibi bazı meyveler ülkemizde ..... mevsim yetiştirilir.
- 10- Meyveler .....yönünden çok zengindir.












Adı : .....  
Soyadı: .....

### 3. Sınıf Hayat Bilgisi

### Sağlıklı Hayat Mevsimler ve Yiyecekler

1 Aşağıdaki meyve-sebze eşleştirmelerden hangisi **yanlıştır**?

- A) Çilek-Kış
- B) Üzüm- Yüz
- C) Ayva - Sonbahar

2 Yukarıdaki tablodaki yiyeceklerden kaç tanesi meyvedir?

- A) 4
- B) 5
- C) 6



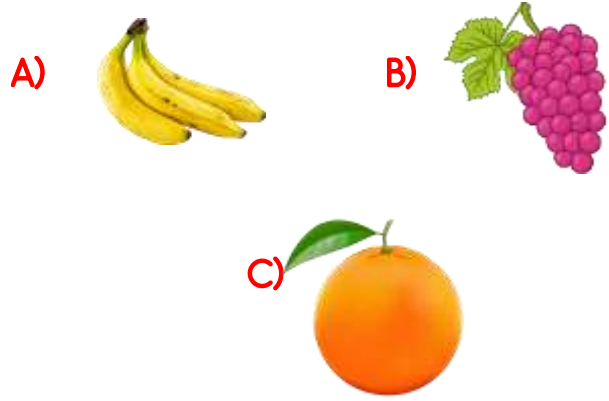
3 Doğal beslenen yukarıdaki çocuk ve babasının pazardan hangi sebzeleri alması doğru olur?

- A) Lahana, portakal, ıspanak
- B) Pırasa, ıspanak, lahana
- C) Pırasa, lahana, mandalina

4 Meyve ve sebzeleri mevsiminde tüketirsek .....  
cümlesinde boşluğa hangisi **yazılamaz**?

- A) bağışıklık sistemimiz güçlenir.
- B) daha pahalıya almış oluruz.
- C) doğal beslenmiş oluruz.

5 Kış mevsiminde hangi yiyecek diğerlerinden daha sağlıklı ve daha lezzetlidir?



6 Mevsiminde aldığımız yiyecekler için hangi bilgi **yanlıştır**?

- A) Daha pahalıdır.
- B) Daha sağlıklıdır.
- C) Daha lezzetlidir.