

3.SINIF – HAYAT BİLGİSİ – SAĞLIKLI BESLENİYORUM ETKİNLİĞİ

AŞAĞIDAKİ CÜMLELERİN DOĞRU OLANLARIN BAŞINA (D), YANLIŞ OLANLARIN (Y) KOYUNUZ.

- 1.(...) Kanserin en önemli sebebi yanlış ve sağlıksız beslenmektir.
- 2.(...) Veganlık bir hastalıktır. Vücudumuzun hayvansal gıdalara da ihtiyacı vardır.
- 3.(...) Vejetaryen insanlar, bitki ve bitkisel ürünler yemezler.
- 4.(...) Her besinden yeteri kadar yemeğe dengeli beslenme denir.
- 5.(...) Günde üç öğün yemek yemeğe düzenli beslenme denir.
- 6.(...) Her besinden istediğimiz kadar yiyebiliriz.
- 7.(...) Çölyak hastaları, tahıl ürünleri yiyemezler. Onlar glütensiz beslenmelidirler.
- 8.(...) Şeker, vücudumuz için çok zararlıdır, aşırı şeker diyabet hastası yapar.
- 9.(...)Diyabet şeker hastalığıdır.
- 10.(...) Hazır gıdalar, rafta duran paket ürünler bizim için çok zararlıdır.

AŞAĞIDAKİ CÜMLELERDE BOŞ OLAN YERLERE UYGUN KELİMELERİ YERLEŞTİRİNİZ.

[obeziteye-düzenli-dengeli-çölyak-diyabet hazır gıdalar-kahvaltı-kansere-alerjisi-tahıllı]

1.bizim için çok zararlıdır.
2.bir şeker hastalığıdır.
3.hastaları tahıl yiyemezler.
4. Her besinden yeteri kadar almaya denir.
5. Aşırı ve sağlıksız yiyecek tüketmeksebeptir.
6. Günde üç öğün yemeye.....beslenme denir.
7. Bazı insanların, bazı besinlere karşı olabilir.
8. Sağlıksız beslenme.....neden olur.
9.en önemli öğündür.
10. Çölyak hastaları.....besinler yememelidir.

1. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir yiyecek değildir?

- A. cips B. meyve C. sebze

2. “Her besinden yeteri kadar almaya..... beslenme denir.” cümlesinde boş yere hangisi gelir?

- A. düzenli B. dengeli C. yetersiz

3. “Sağlığımız için.....” Cümlesi hangisi ile devam ederse doğru olmaz?

- A. dengeli beslenmeliyiz B. her şeyi yemeliyiz
C. düzenli beslenmeliyiz

4. “Diyabet hastaları.....tüketmemelidir.” cümlesinde boş yere hangisi gelmelidir?

- A. sebze B. şeker C. su

5. Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- A. Her besinden bol bol yemeliyiz.
B. Düzenli ve dengeli beslenmeliyiz.
C. En önemli öğün öğle yemeğidir.

6. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A. Asitli içecekler dişlerimize zarar verir.
B. En önemli öğün kahvaltıdır.
C. Fazla şeker tüketmek diyabet yapabilir.