

Adı Soyadı:.....

BESİNLERİN İÇERİKLERİ-1



Yediğimiz yiyeceklerin bizlere birçok faydası vardır. Bu besinlerin bazılarını hayvanlardan bazılarını bitkilerden elde ederiz.



Güney'in verdiği bilgiye göre aşağıdaki besinlerin hayvanlardan mı bitkilerden mi elde edildiğini kutucuğa belirtiniz.

☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐



Güney annesiyle markete gitmiş ve aylık yiyecek alışverişi yapmıştır. Daha sonra Güney aldıkları ürünleri hayvansal ve bitkisel olarak iki gruba ayırdı. Güney'in yaptığı grupları inceleyin hata yaptığı ürün varsa yerlerini değiştirin. Ardından her iki gruba 3 ürün de siz ekleyin.

BİTKİSEL

- Zeytin
- Peynir
- Portakal
- Domates
- Bal
- Elma
- Armut
- Ekmek
- Süt
-
-
-

HAYVANSAL

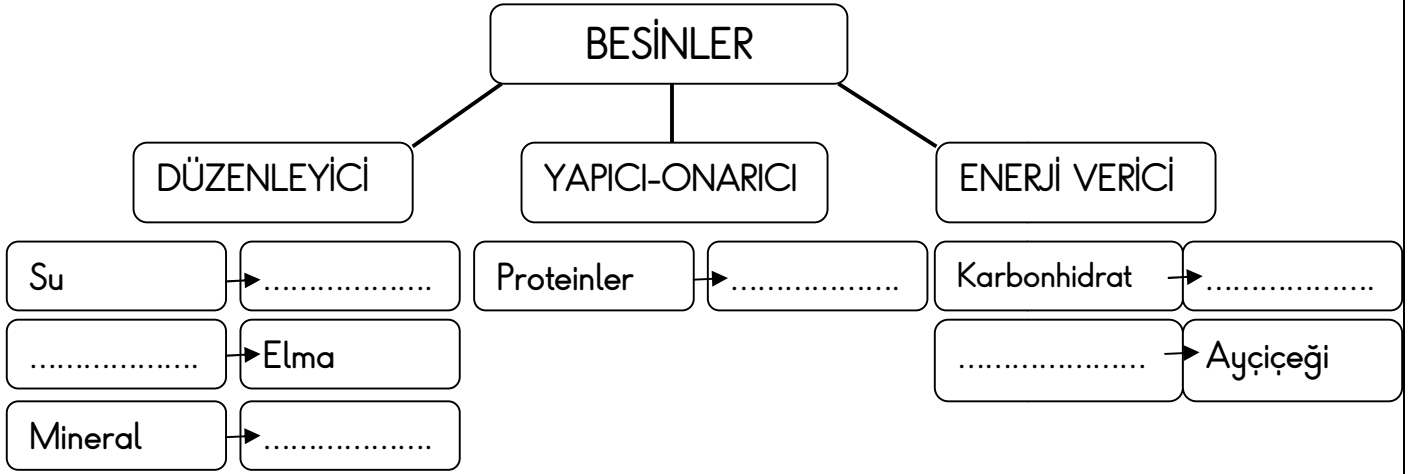
- Kıyma
- Ayran
- Patates
- Yumurta
- Salça
- Toz şeker
- Badem
- Kaymak
-
-
-

Adı Soyadı:.....



BESİNLERİN İÇERİKLERİ-2

Aşağıdaki şemada boş bırakılan yerleri tamamlayınız.



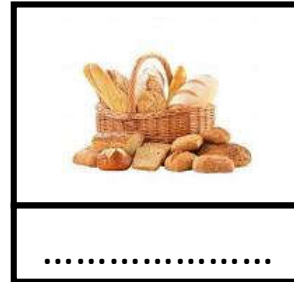
Aşağıda görselleri görülen besinlerin hangi besin grubuna ait olduğunu altlarına yazınız.



.....



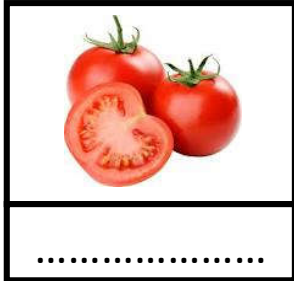
.....



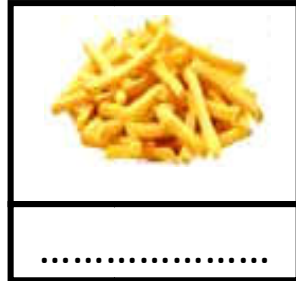
.....



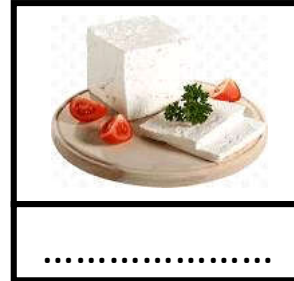
.....



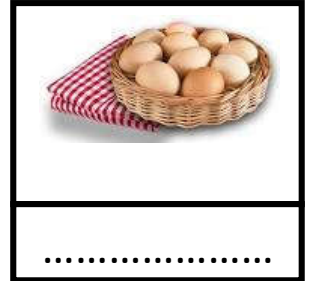
.....



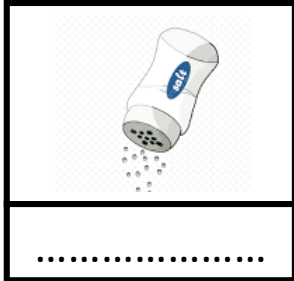
.....



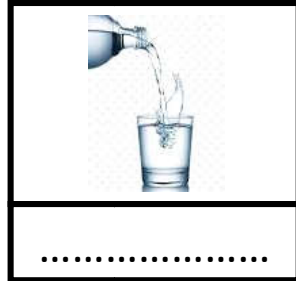
.....



.....



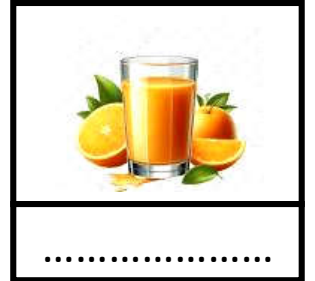
.....



.....



.....



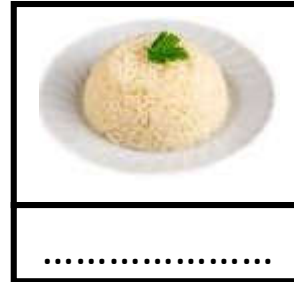
.....



.....



.....



.....



.....

Adı Soyadı:.....

BESİNLERİN İÇERİKLERİ-3



Aşağıda verilen besin içeriklerinin vücudumuza olan katkılarını kısaca yazınız.

VİTAMİNLER



.....

.....

.....

.....

.....

PROTEİNLER



.....

.....

.....

.....

.....

YAĞLAR



.....

.....

.....

.....

.....

KARBONHİDRAT



.....

.....

.....

.....

.....

SU-MİNERALLER



.....

.....

.....

.....

.....



Aşağıda verilen ifadeler doğru ise doğru sütununu, yanlış ise yanlış sütununu işaretleyiniz.

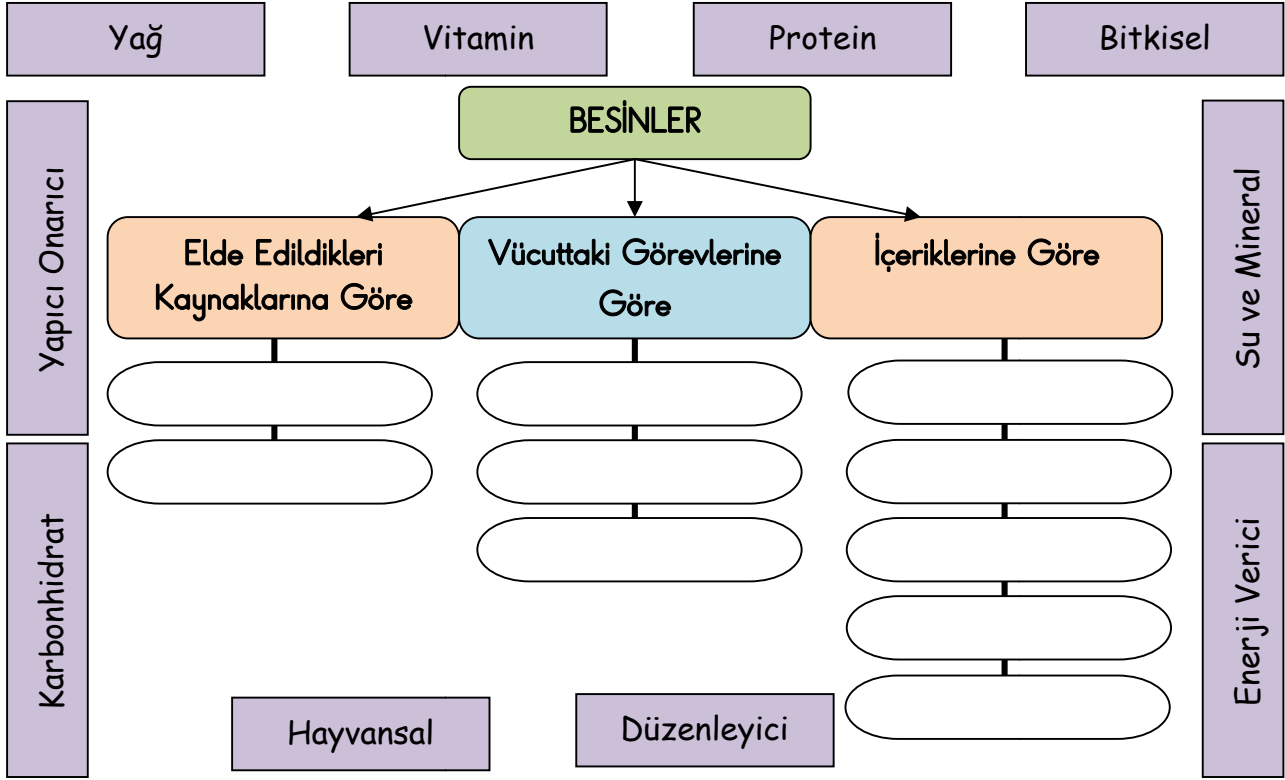
D	Y	
		Besinlerin her içeriğini bilmeli ona göre tüketmeliyiz.
		Bitkisel besinlerde sadece vitamin vardır.
		En sağlıklı yağlar, hayvansal yağlardır.
		Su ve mineraller bütün besin gruplarında bulunur.
		Vücudumuzdaki hücrelerin onarımında proteinler katkı sağlar.
		Vitaminler düzenleyici besin içerikleridir.
		Vücudumuzun sağlıklı gelişimi için tüm besin içeriklerine ihtiyaç duyarız.
		Kemiklerimizin gelişimine minerallerin katkısı hiç yoktur.
		Makarna, patates gibi besinler karbonhidrat bakımından yüksektir.
		Karbonhidratlar vücudumuza gerekli enerjiyi verir.
		Yağlar, mikroplara karşı vücudumuzun direncini artırır.
		Bitkisel besinler büyüme ve gelişmemize etki etmez.

Adı Soyadı:.....



BESİNLERİN İÇERİKLERİ-4

Besinler elde edildikleri kaynağa, içeriğine ve vücuttaki görevlerine göre değişik gruplara ayrılır. Aşağıdaki şemayı uygun kavramlarla doldurunuz.



Aşağıdaki besinleri içeriklerine göre gruplandırınız.

EKMEK	PIRASA	YUMURTA	MAKARNA
BALIK	ÜZÜM	ZEYTİN	KALSİYUM
CEVİZ	SÜT	MADEN SUYU	PEYNİR
ELMA	SU	PATATES	FINDIK
BULGUR	AYÇİÇEĞİ	TUZ	MAYDONOZ

VİTAMİNLER	PROTEİNLER	YAĞLAR	SU VE MİNERALLER	KARBON-HİDRATLAR
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐

Adı Soyadı:.....



BESİNLERİN İÇERİKLERİ-5

Açıklaması verilen besin içeriğini bulunuz. Her gruba üçer tane örnek yazınız.

.....	: Hastalıklara karşı vücudumuzu koruyan besin grubudur.			
.....	: Bütün besinlerde bulunur ve düzenleyici görevi yapar.			
.....	: En çok tahıllarda bulunup, enerji verici besin içeriğidir.			
.....	: Vücudumuzda hücrelerin yapımında görev yapan besinlerdir.			
.....	: Vücudumuzda enerji yapımında kullanılan besin grubudur.			



Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazınız..

- ☐ Vitaminler çeşitli harflerle gruplandırılırlar.
- ☐ Vücudumuzun en çok ihtiyacı olan besin grubu yağlardır.
- ☐ Kalsiyum minerali süt ve süt ürünlerinde bol miktarda bulunur.
- ☐ İnsanlar ve hayvanlar besinlerini dışarıdan alırlar.
- ☐ Mineraller vücutta yapıcı ve onarıcı olarak görev alırlar.
- ☐ Yediğimiz tüm besinler ya hayvanlardan, ya da bitkilerden elde edilir.
- ☐ Proteinler sayesinde saç ve tırnaklarımız uzar.
- ☐ Büyüyüp gelişmemizi sağlayan karbonhidratlı besinlerdir.
- ☐ Vücut sıcaklığını vitaminler sayesinde dengeleriz.