

Besinler ve İçerikleri

1. Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazalım.



Tükettiğimiz besinlerin tek görevi, vücudumuza enerji vermektir.



En çok enerji veren besinler yağlardır.



Vücudumuz enerji kaynağı olarak en fazla karbonhidratları kullanır.



Kaymak, kuyruk yağı ve tereyağı hayvansal yağlardır.



Vitaminler özellikle meyve ve sebzelerde fazlaca bulunur.



Su ve mineraller sadece sebze ve meyvelerde bulunur.



Saç ve tırnakların uzamasında, zekâ ve kas gelişiminde, kesik ve yaraların iyileşmesinde vitaminler görevlidir.



Su, vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar ve tüm canlıların yaşamı için gerekli bir besin içeriğidir.



Sebze ve meyvelerin içeriklerinde bulunan besinler hastalıklardan korunmamıza yardımcı olur.

2. Aşağıdaki besinleri görevleri ile eşleştirelim.

Ekmek

Karpuz

Et

Mercimek

Su

Yapıcı ve
onarıcılar

Düzenleyiciler

Enerji
vericiler

Süt

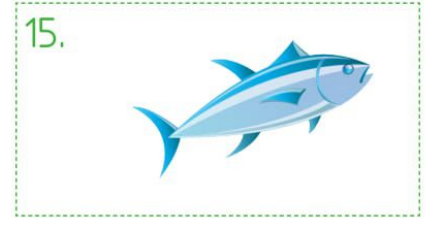
Balık

Patlıcan

Maden suyu

Bal

3. Aşağıdaki yiyecekleri içeriklerinde en fazla bulunan besinlere göre sınıflandıralım.



1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____

6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____

11. _____
 12. _____
 13. _____
 14. _____
 15. _____