

Besinler ve İçerikleri

1. Aşağıda verilenlerden canlıların beslenme nedenlerini işaretleyelim.

Hayatta
kalmak için

Para harcamak
için

Büyüme ve
gelişmek için

Belli bir yaşa
gelmek için

Sağlıklı
yaşamak için

Şişmanlamak
için

Enerji
kazanmak için

Televizyon
izlemek için

2. Aşağıdaki cümlelerde noktalı yerleri verilen ifadelerden uygun olanıyla dolduralım.

üretmek

sağlıklı

enerji

peynir

canlı

yaralarının

devam

⇒ Her yaşamak için beslenmek zorundadır.

⇒ Beslenme hayat boyu eder.

⇒ Günlük hayatta yaptığımız yürüme, koşma, merdiven inip çıkma, hatta uyuma gibi faaliyetlerimiz için harcarız.

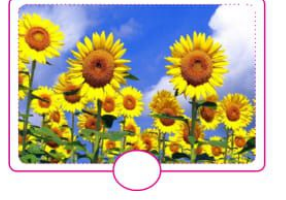
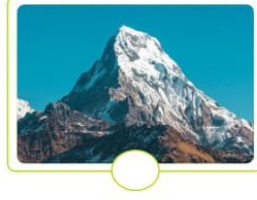
⇒ Canlılar ihtiyaçları olan enerjiyi için beslenirler.

⇒ Vücudumuzda oluşan iyileşmesi için besinlere ihtiyaç duyarız.

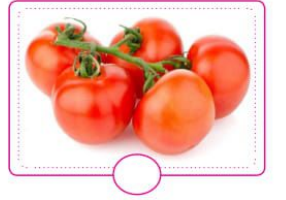
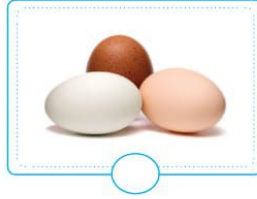
⇒ Doğru besinleri, doğru zamanda ve doğru miktarlarda tüketerek bir yaşam sürebiliriz.

⇒ Yediğimiz et, süt, gibi besinler vücudumuzda değişikliğe uğrayarak, kemiklerimizin, organlarımızın, kanımızın yapısına katılabilir.

3. Aşağıdaki varlıklardan beslenmeye ihtiyacı olmayanları işaretleyelim.



4. Gün içinde yediğimiz besinlerden bazılarını bitkilerden, bazılarını hayvanlardan elde ederiz. Aşağıda verilen besinlerden, hayvanlardan elde edilenlerin altına "H", bitkilerden elde edilenlerin altına "B" yazalım.



5. Aşağıda besinlerle ilgili verilen bilgilerden doğru olanları işaretleyelim.

- Bütün canlılar yaşamaları için gerekli olan enerjiyi besinlerden karşılarlar.
- Cansız varlıkların da beslenmeye ihtiyacı vardır.
- Beslenmemizde kullandığımız besinleri kaynaklarına göre hayvansal ve bitkisel olarak gruplandırabiliriz.
- Yumurta, süt, peynir gibi besinler bitkiselidir.
- Hayvanlardan elde edilen besinler, et ve yağdır.
- Sağlıklı yaşayabilmemiz için sadece bitkisel besinlerle beslenmemiz gerekir.

Besinler ve İçerikleri

1. Tükettiğimiz besinler içerdikleri besinlere göre altıya ayrılır. Aşağıdaki şekillerde bazıları verilmiştir. Kalanları da biz tamamlayalım.

Karbonhidratlar

Yağlar

.....

.....

.....

.....

2. Aşağıdaki noktalı yerleri verilen ifadelerden uygun olanıyla dolduralım.

görevleri

içerik

su

protein

yağ

besin

düzenleyici

çeşitte

- ❖ Vücudumuz için gerekli olan ve besinlerin içinde bulunan maddelere içerikleri denir.
- ❖ Her besin türünün vücudumuzda çeşitli vardır.
- ❖ Karbonhidrat ve içeren besinler, vücudumuza enerji verir.
- ❖ içeren besinler, büyüme ve gelişmemizi sağlayan, vücudumuzdaki yaraların iyileşmesinde rol oynayan besinlerdir.
- ❖ Vitamin, ve mineral içeren besinler, vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar.
- ❖ besinler, vücudumuzdaki organların çalışmasını düzenler, vücudun hastalıklara karşı direncini artırır.
- ❖ Tükettiğimiz besinlerde birden fazla besin içeriği bulunabilir.
- ❖ Bir besin, içinde hangi daha fazla ise o içeriğin ismiyle anılır.

3. Aşağıda verilen besin içeriklerini, vücudumuza sağladığı yararlarla eşleştirelim.

Su

Temel enerji verici besin grubudur. Günlük yaşam faaliyetlerimizi ilk olarak bu besin grubumuzdan karşılarız.

Vitaminler

Karbonhidratlardan daha fazla enerji verir. Karbonhidratlardan elde edilen enerji yetersiz kaldığında kullanılır.

Karbonhidratlar

Vücudumuzda en çok bulunan maddedir ve düzenleme görevi yapar. Yokluğunda yaşamsal faaliyetlerimizi sürdüremeyiz. Tüm besinlerde bulunur.

Proteinler

Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar. Hastalıklardan korunmamızı sağlar ve iyileşmemize yardımcı olur.

Mineraller

Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar. Tüm besinlerde bulunur. en önemlileri kalsiyum, magnezyum ve demirdir. Kemik ve dişlerin güçlenmesini sağlar.

Yağlar

Vücutta yapıcı ve onarıcı olarak görev yapar. Vücudumuzda sudan sonra en çok kullanılan maddedir.

4. Aşağıdaki soruları cevaplayalım.

Vücudumuza enerji veren besinlere beş örnek verelim.

☞

.....

Vücudumuzda düzenleyici görev yapan besinlere beş örnek verelim.

☞

.....