

Adı :
Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinlerimiz
Boşluk Doldurma

Aşağıdaki cümlede boş bırakılan yerleri tamamlayınız. Doğru kelimelerin üzerlerini karalayınız. Geriye kalan kelimeleri sıra ile birleştirdiğinizde oluşacak şifreyi yazınız.

kuruyemişlerde	su	yağları	inorganik	zarar	spor
marketten	mevsiminde	demir	katkı	karbonhidrat	veya
sulu	hayvansal	bakkaldan	mikrop	domatesten	mineral
hastalıkları	aldığımız	enerji	S.K. tarihine	zayıf	yağ
karbonhidrat	kalsiyum	kimyasal	un (tahıl)	gıdaların	halsiz
obezite	buzdolabında	organlarımız	son	kalori	kansere
kullanma	organik	akciğer	bitkisel	beyinleri	K grubu
vitaminlerin	tarihlerine	düzenleyici	doğal	sodyum	mutlaka
dikkat	sporcular	bağımlılık	yaralarımızı	karaciğer	baklagillerde
dengeli	damar	bağışıklık	etmeliyiz	protein	akıcılık

Şifre:

- 01- İnsanlar ve hayvanlar hareket ettiği içinharcarlar.
- 02- Besinlerden aldığımız enerji biriminederiz.
- 03- Bitki ve hayvanlardan elde ettiğimiz canlı besinlerbesinlerdir.
- 04- Hava, su, tuz, mineral, vitamin gibi cansız besinlerbesinlerdir.
- 05- Bitkilerden elde ettiğimiz meyve ve sebze gibi besinlerebesinler deriz.
- 06- Sadece hayvanlardan elde ettiğimiz besinlerebesin deriz.
- 07- Hiç hareket etmesek bilesürekli çalıştığı için enerji harcarız.
- 08- Özellikle sürekli hareket edenenerji veren besinleri tüketmelidir.
- 09- Enerji veren besinlerin içindeve yağ vardır.
- 10- Karbonhidratlı besinlerde ya şeker ya davardır.
- 11- İçinde tahıl (un) olan börek simit, ekmek gibi yiyeceklerdeoranı yüksektir.
- 12- Yeterli karbonhidratlı besin yemezsek kendimizi yorgun vehissederiz.
- 13- Çok fazla karbonhidratlı besin yediğimizdeyaparak harcamalıyız.
- 14- Ceviz, fındık, fıstık gibi sert kabuklu.....yağ oranı yüksektir.
- 15- Vücudumuz karbonhidratları kolay eritir, ancakkolay eritemez.
- 16- Yağların en önemli faydasıkolay emilmesini sağlar.
- 17- Yapıcı ve onarıcı besinler; adından anlaşıldığı gibionarıcılar.
- 18- Yapıcı ve onarıcı besinlerin içinde en çokbulunur.

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinlerimiz
Boşluk Doldurma

- 19- Proteinler en çok et ve süt ürünlerinde, ayrıca bulunur.
- 20- .Yeterli protein almazsak gelişip büyüemeyiz ve bünyemiz dekalır.
- 21- Alkol ve sigarayapan zararlı maddelerdir.
- 22- Açıkta satılan besinler oluşumu için uygun ortamlara sahiptir.
- 23- Su, vitamin ve minerallerbesin maddeleridir.
- 24- Düzenleyici besin maddelerisistemimizi güçlendirir.
- 25-hayatımızı için en önemli besin maddesidir.
- 26- Suyun en önemli görevlerinden biri de kanımıza kazandırır.
- 27- Su ihtiyacımızıyiyecek ve içeceklerden karşılayabiliriz.
- 28- Tüm yiyecek ve içeceklerin içinde su, vitamin vevardır.
- 29- Süt ve süt ürünlerinde en çok bulunankemiklerimizin güçlenmesini sağlar.
- 30- Kırmızı et ve sebzelerde bulunanbağışıklık sistemimizi güçlendirir.
- 31- Tuz ve maden suyunda bulunanvücudumuzun su dengesini ayarlar.
- 32- Besinlerde bulunan vitaminler A,B,C,D,E, veolmak üzere 6 gruba ayrılır.
- 33-beslenmek için tüm besin maddelerini ayırt etmeden tüketmeliyiz.
- 34- Sürekli aynı tür besinleri fazlaca tüketmek sağlığınızaverir.
- 35- Dengesiz beslenen kişilerinuzun sürer, kolay iyileşmezler.
- 36- Tüketeceğimiz besinlerin taze veolmasına önem vermeliyiz.
- 37- Alacağımız meyve ve sebzeleri yetiştirdiği.....almalıyız.
- 38- Çabuk bozulabilecek besinlerisaklamalıyız.
- 39- Marketlerden aldığımız hazır yiyeceklerindikkat etmeliyiz.
- 40- Ketçap, mayonez, hazır çorba gibi yiyeceklerin içinde birçokmaddesi bulunur.
- 41- Ketçap yerine kendimizsos yapabiliriz.
- 42- Gereğinden çok enerji veren besin tüketirsek vücudumuzkaplar ve şişmanlarız.
- 43- Dengesiz beslenen kişilerdehastalığı başlar.
- 44- Sigara ve alkollü içeceklerde sağlığınıza zararlımaddeler bulunur.
- 45- Özellikle sigarada naftalin, nikotin, amonyak gibi.....neden olan maddeler vardır.
- 46- Sigara, dudak, gırtlak vekanserine neden olur.
- 47- Sürekli alkol kullanan kişilerkanserine yakalanırlar.
- 48- Sigara ve alkoltıkanıklığına neden olur.
- 49- Alkol içen kişilerinzarar görür ve düşünme gücü ve hafızası zayıflar.

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinlerimiz
Boşluk Doldurma

Cevaplar

- 01- İnsanlar ve hayvanlar hareket ettiği için**enerji**.....harcarlar.
- 02- Besinlerden aldığımız enerji birimine ... **kalori**.....deriz.
- 03- Bitki ve hayvanlardan elde ettiğimiz canlı besinler **organik**.....besinlerdir.
- 04- Hava, su, tuz, mineral, vitamin gibi cansız besinler **inorganik**besinlerdir.
- 05- Bitkilerden elde ettiğimiz meyve ve sebze gibi besinlere ... **bitkisel**besinler deriz.
- 06- Sadece hayvanlardan elde ettiğimiz besinlere ... **hayvansal**.....besin deriz.
- 07- Hiç hareket etmesek bile**organlarımız**.....sürekli çalıştığı için enerji harcarız.
- 08- Özellikle sürekli hareket eden **sporcular**enerji veren besinleri tüketmelidir.
- 09- Enerji veren besinlerin içinde ..**karbonhidrat**... ve yağ vardır.
- 10- Karbonhidratlı besinlerde ya şeker ya da**un (tahıl)**.....vardır.
- 11- İçinde tahıl (un) olan börek simit, ekmek gibi yiyeceklerde ...**karbonhidrat**.....oranı yüksektir.
- 12- Yeterli karbonhidratlı besin yemezsek kendimizi yorgun ve**halsiz**.....hissederiz.
- 13- Çok fazla karbonhidratlı besin yediğimizde ...**spor**.....yaparak harcamalıyız.
- 14- Ceviz, fındık, fıstık gibi sert kabuklu.....**kuruyemişlerde**.....yağ oranı yüksektir.
- 15- Vücudumuz karbonhidratları kolay eritir, ancak ... **yağları** ...kolay eritemez.
- 16- Yağların en önemli faydası **vitaminlerin**.....kolay emilmesini sağlar.
- 17- Yapıcı ve onarıcı besinler; adından anlaşıldığı gibi **yaralarımızı**onarırlar.
- 18- Yapıcı ve onarıcı besinlerin içinde en çok **protein**bulunur.
- 19- Proteinler en çok et ve süt ürünlerinde, ayrıca ... **baklagillerde** bulunur.
- 20- .Yeterli protein almazsak gelişip büyüyemeyiz ve bünyemiz de ...**zayıf**.....kalır.
- 21- Alkol ve sigara ... **bağımlılık**.....yapan zararlı maddelerdir.
- 22- Açıktaki satılan besinler**mikrop**..... oluşumu için uygun ortamlara sahiptir.
- 23- Su, vitamin ve mineraller**düzenleyici**.....besin maddeleridir.
- 24- Düzenleyici besin maddeleri ...**bağışıklık**.....sistemimizi güçlendirir.
- 25- ...**Su**.....hayatımız için en önemli besin maddesidir.
- 26- Suyun en önemli görevlerinden biri de kanımıza **akıcılık**..... kazandırır.
- 27- Su ihtiyacımızı**sulu**.....yiyecek ve içeceklerden karşılayabiliriz.
- 28- Tüm yiyecek ve içeceklerin içinde su, vitamin ve ...**mineral**.....vardır.
- 29- Süt ve süt ürünlerinde en çok bulunan ...**kalsiyum**.....kemiklerimizin güçlenmesini sağlar.
- 30- Kırmızı et ve sebzelerde bulunan ...**demir**.....bağışıklık sistemimizi güçlendirir.
- 31- Tuz ve maden suyunda bulunan ... **sodyum**vücudumuzun su dengesini ayarlar.
- 32- Besinlerde bulunan vitaminler A,B,C,D,E, ve ...**K**..olmak üzere 6 gruba ayrılır.

Adı :

Soyadı:

**4. Sınıf
Fen Bilimleri**

**Besinlerimiz
Boşluk Doldurma**

- 33- ...**Dengeli**....beslenmek için tüm besin maddelerini ayırt etmeden tüketmeliyiz.
- 34- Sürekli aynı tür besinleri fazlaca tüketmek sağlığınıza ...**zarar**....verir.
- 35- Dengesiz beslenen kişilerin ...**hastalıkları**.....uzun sürer, kolay iyileşmezler.
- 36- Tüketeceğimiz besinlerin taze ve ...**doğal**.....olmasına önem vermeliyiz.
- 37- Alacağımız meyve ve sebzeleri yetiştirdiği.....**mevsiminde**.....almalıyız.
- 38- Çabuk bozulabilecek besinleri**buzdolabında**.....saklamalıyız.
- 39- Marketlerden aldığımız hazır yiyeceklerin**S.K.T**...dikkat etmeliyiz.
- 40- Ketçap, mayonez, hazır çorba gibi yiyeceklerin içinde birçok ...**katkı**....maddesi bulunur.
- 41- Ketçap yerine kendimiz ...**domatesten**....sos yapabiliriz.
- 42- Gereğinden çok enerji veren besin tüketirsek vücudumuz**yağ**...kaplar ve şişmanlarız.
- 43- Dengesiz beslenen kişilerde**obezite**.....hastalığı başlar.
- 44- Sigara ve alkollü içeceklerde sağlığınıza zararlı**kimyasal**.....maddeler bulunur.
- 45- Özellikle sigarada naftalin, nikotin, amonyak gibi...**kansere**.....neden olan maddeler vardır.
- 46- Sigara, dudak, gırtlak ve**akciğer**.....kanserine neden olur.
- 47- Sürekli alkol kullanan kişiler**karaciğer**.....kanserine yakalanırlar.
- 48- Sigara ve alkol**damar**....tıkanıklığına neden olur.
- 49- Alkol içen kişilerin ...**beyinleri**.....zarar görür ve düşünme gücü ve hafızası zayıflar.

Şifre:.....Marketten veya bakkaldan aldığımız gıdaların son kullanma tarihlerine mutlaka dikkat etmeliyiz.