

Adı : .....  
Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinlerimiz  
Etkinlikler

Etkinlik

1

Neden besleniriz? Maddeler halinde yazınız?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Etkinlik

2

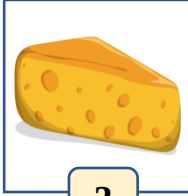
Besinleri türlerine göre gruplandırınız.



1



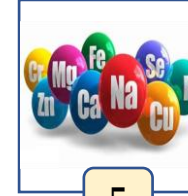
2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



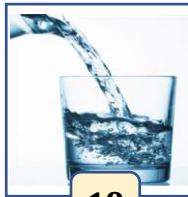
15



16



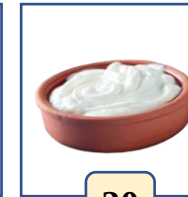
17



18



19



20



21

Organik Besinler

Hayvansal Besinler

.....

.....

Bitkisel Besinler

.....

.....

İnorganik Besinler

.....

.....

Adı : .....  
Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinlerimiz  
Etkinlikler

Etkinlik

3

Öğrencilerin yemeklerini sınıflandırınız.

Kahvaltı

Peynir, yumurta, simit,  
meyve suyu



Öğle

Nohut, pilav, elma, ayran

Akşam

Köfte, salata, makarna

Kahvaltı

Poğaç, zeytin, bal, süt,  
kaymak



Öğle

Balık, salata, sütlaç, portakal

Akşam

Tavuk Izgara, pilav, yoğurt

Kahvaltı

Tereyağı, reçel, yumurta,  
ayran, kıymalı börek



Öğle

Yoğurtlu makarna, salata,

Akşam

Et Kavurma, dolma, turşu,

Hayvansal Besinler

.....  
.....  
.....

Bitkisel Besinler

.....  
.....  
.....

Hayvansal Besinler

.....  
.....  
.....

Bitkisel Besinler

.....  
.....  
.....

Hayvansal Besinler

.....  
.....  
.....

Bitkisel Besinler

.....  
.....  
.....

Etkinlik

4

Doğru mu? Yanlış mı?

- (.....) İnsanlar ve hayvanlar hareket ettiği için sürekli enerji harcarlar.  
(.....) Vücudumuz için gereken enerjiyi besinlerden sağlarız.  
(.....) Su, gazoz, hava, tuz, kola gibi besinler organiklerdir.  
(.....) Et, süt, yumurta, patates, domates gibi besinler cansız olduğu için inorganiktir.  
(.....) Yumurta, süt, bal, sosis hayvanlardan elde edildiği için hayvansal besindir.  
(.....) Uyurken hareket etmediğimiz için enerji harcamayız.  
(.....) Gereğinden fazla enerji aldığımızı düşünüyorsak spor yapmalıyız.  
(.....) Su, bitkisel besinlerde bolca bulunur, ancak hayvansal besinlerde bulunmaz.  
(.....) Besinleri yaşamak için bol bol tüketmeliyiz.  
(.....) Yaralarımızın iyileşmesi, hastalığımızın çabuk geçmesi için dengeli beslenmeliyiz.  
(.....) Yaşamak için yediğimiz içtiğimiz her şeye besin deriz.

Adı : .....  
Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinlerimiz  
Etkinlikler

Etkinlik

5

Boşlukları doldurunuz?

hastalıklardan

vitamin

organik

spor

hayvansal

hava

cansız

besin

kitap okurken

bitkisel

enerji

karbonhidrat

uyurken

beslenmek

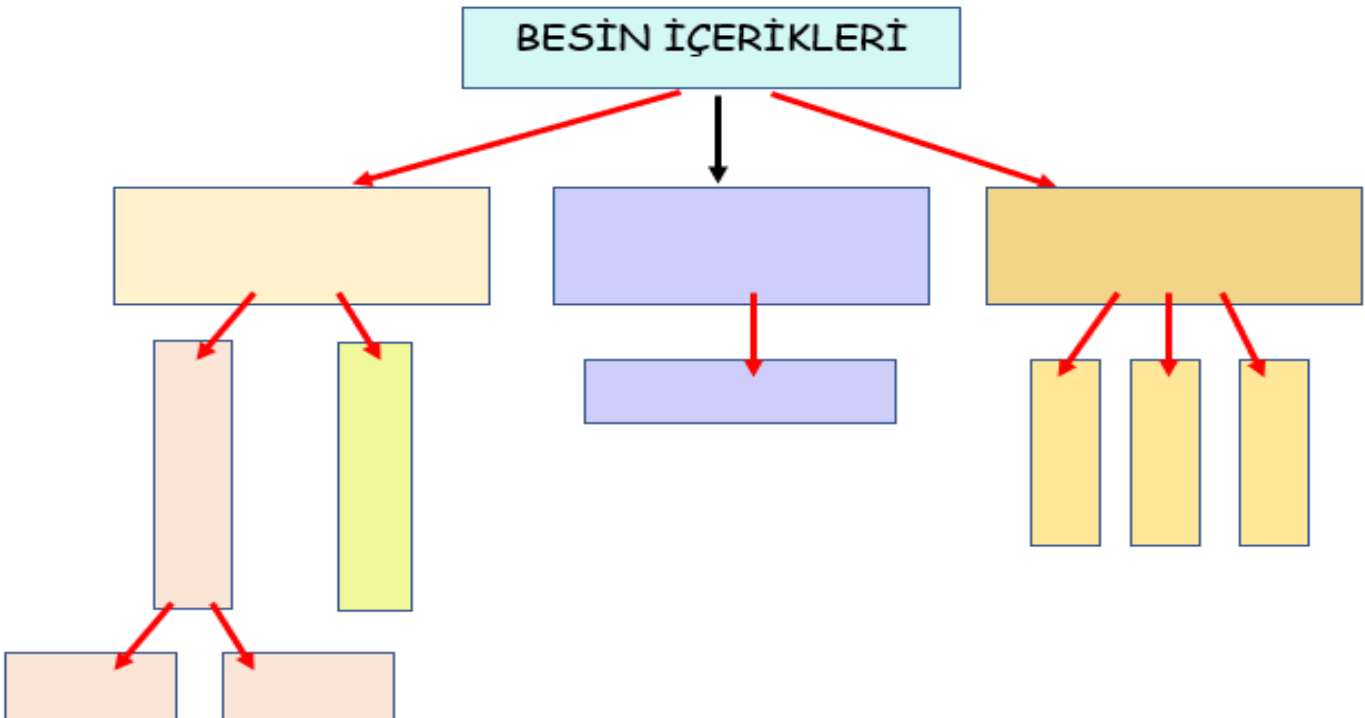
yiyecek

- 1- Harcadığımız enerjiyi geri kazanmak için ..... gerekir.
- 2- Mineraller, tuz, kola, hava, su ..... oldukları için inorganik besinlerdir.
- 3- Bakla, muz, makarna, ekmek gibi besinler ..... besindir.
- 4- Gereğinden fazla enerji aldığımızda ..... yaparak enerjimizi harcamalıyız.
- 5- Yaşamak için yediğimiz ve içtiğimiz her şeye..... deriz.
- 6- ..... çok az, spor yaparken çok fazla enerji harcarız.
- 7- Köfte, yumurta, sucuk, sosis, bal gibi besinler ..... besinlerdir.
- 8- ..... korunmak için de beslenmek zorundayız.
- 9- Bitki ve hayvanlardan elde ettiğimiz besinler ..... besinlerdir.
- 10- En ufak hareketimizde bile ..... harcarız.

Etkinlik

6

Besin içerikleri çizelgesini doldurunuz.



Adı : .....  
Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinlerimiz  
Etkinlikler

Etkinlik

7

Besinlerin 100 gramında bulunan içerikler verilmiştir. Besinlerde en çok bulunan içerikleri işaretleyiniz, altına yazınız.



| Enerji       | 52 k |
|--------------|------|
| Su           | 82 g |
| Protein      | 1 g  |
| Yağ          | 1 g  |
| Karbonhidrat | 14 g |

| Enerji       | 264 k |
|--------------|-------|
| Su           | 35 g  |
| Protein      | 10 g  |
| Yağ          | 4 g   |
| Karbonhidrat | 50 g  |

| Enerji       | 119 k |
|--------------|-------|
| Su           | 75 g  |
| Protein      | 20 g  |
| Yağ          | 3 g   |
| Karbonhidrat | 1 g   |



| Enerji       | 94 k |
|--------------|------|
| Su           | 75 g |
| Protein      | 2 g  |
| Yağ          | 1 g  |
| Karbonhidrat | 21 g |

| Enerji       | 58 k |
|--------------|------|
| Su           | 80 g |
| Protein      | 10 g |
| Yağ          | 6 g  |
| Karbonhidrat | 3 g  |

| Enerji       | 115 k |
|--------------|-------|
| Su           | 62 g  |
| Protein      | 2 g   |
| Yağ          | 30 g  |
| Karbonhidrat | 5 g   |



| Enerji       | 346 k |
|--------------|-------|
| Su           | 53 g  |
| Protein      | 14 g  |
| Yağ          | 31 g  |
| Karbonhidrat | 1 g   |

| Enerji       | 17 k |
|--------------|------|
| Su           | 95 g |
| Protein      | 1 g  |
| Yağ          | 0 g  |
| Karbonhidrat | 4 g  |

| Enerji       | 14 k |
|--------------|------|
| Su           | 93 g |
| Protein      | 2 g  |
| Yağ          | 0 g  |
| Karbonhidrat | 3 g  |

Adı : .....  
Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinlerimiz  
Etkinlikler

Etkinlik

8

Enerji veren besinlere örnekler yazınız.

..... Besinler

Tahıllı Karbonhidrat

Şekerli Karbonhidrat

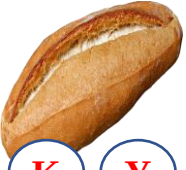
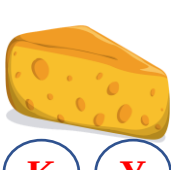
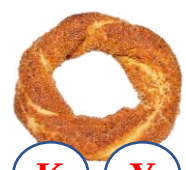
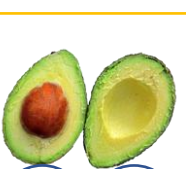
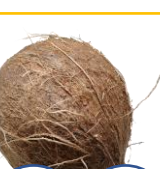
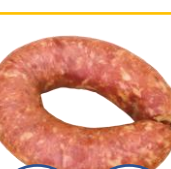
Yağlı Besinler

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Etkinlik

9

Enerji veren besin içeriklerini işaretleyiniz. (K=Karbonhidrat Y=Yağ)

|                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                             |                                                                                              |                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>K Y | <br>K Y | <br>K Y | <br>K Y | <br>K Y | <br>K Y |
| <br>K Y | <br>K Y | <br>K Y | <br>K Y | <br>K Y | <br>K Y |
| <br>K Y | <br>K Y | <br>K Y | <br>K Y | <br>K Y | <br>K Y |
| <br>K Y | <br>K Y | <br>K Y | <br>K Y | <br>K Y | <br>K Y |

Adı : .....  
Soyadı: .....

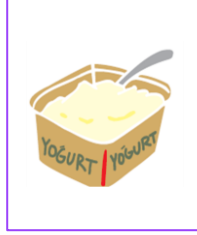
4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinlerimiz  
Etkinlikler

Etkinlik

10

Yağ içeren besinleri gruplandırınız.



Yağ İçeren Besinler

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |

Yağ İçermeyen Besinler

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |

Etkinlik

11

100 gramlık besinler içinde en çok enerji verenleri sıralayınız.

|         |       |
|---------|-------|
| Çilek   | 32 k  |
| Balık   | 125 k |
| Karpuz  | 45 k  |
| Ceviz   | 654 k |
| Pirinç  | 377 k |
| Üzüm    | 70 k  |
| Süt     | 60 k  |
| Yumurta | 71 k  |
| Makarna | 348 k |
| Erik    | 107 k |

|            |       |
|------------|-------|
| Et         | 250 k |
| Havuç      | 42 k  |
| Fasulye    | 31 k  |
| Tereyağı   | 717 k |
| Su         | 5 k   |
| Zeytinyağı | 884 k |
| Nohut      | 364 k |
| Muz        | 90 k  |
| Çekirdek   | 582 k |
| İncir      | 174 k |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 1.  |  |  |
| 2.  |  |  |
| 3.  |  |  |
| 4.  |  |  |
| 5.  |  |  |
| 6.  |  |  |
| 7.  |  |  |
| 8.  |  |  |
| 9.  |  |  |
| 10. |  |  |

Adı : .....  
Soyadı: .....

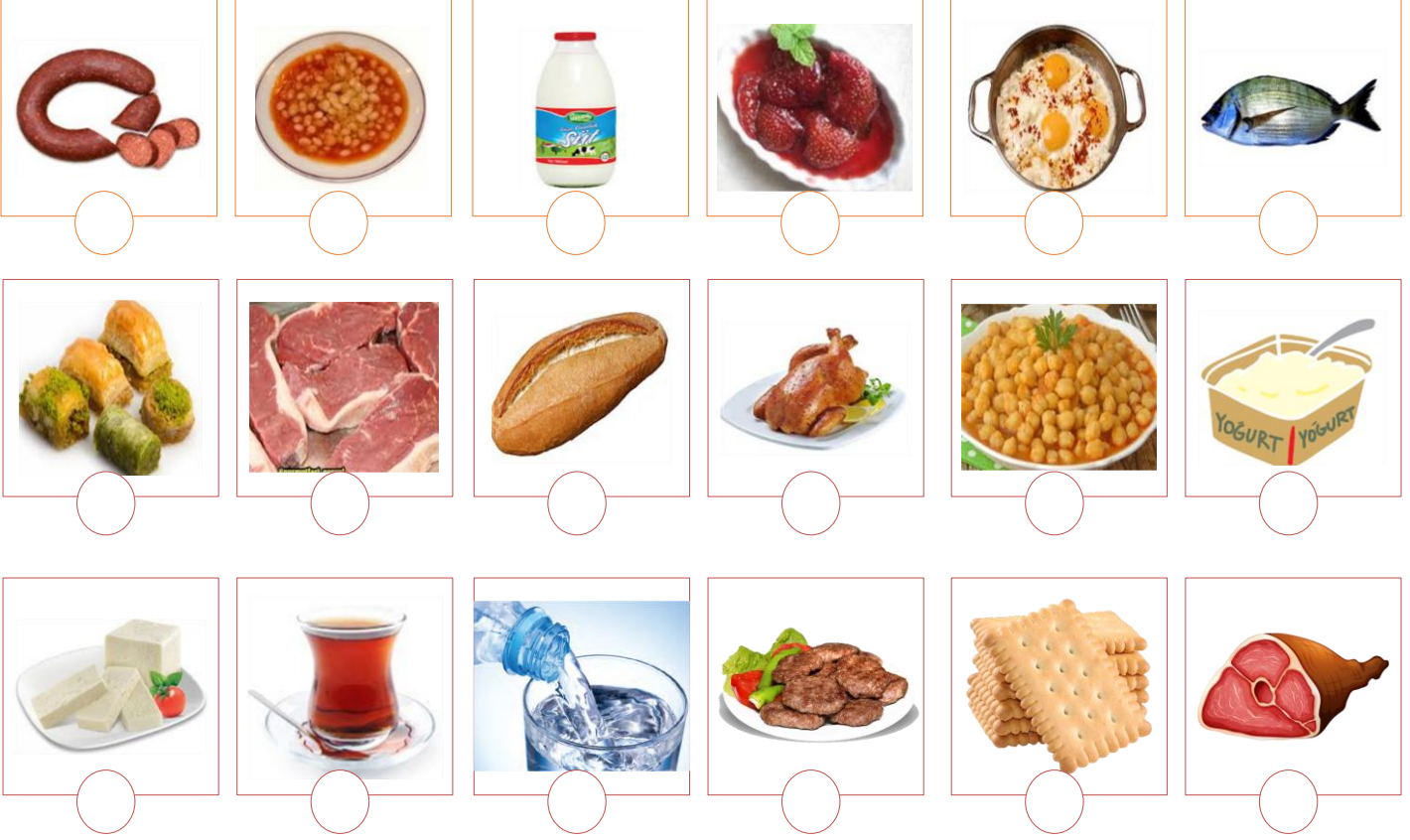
4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinlerimiz  
Etkinlikler

Etkinlik

12

Protein oranı yüksek olan besinleri işaretleyiniz.



Etkinlik

13

100 gramlık besinler içinde en çok protein bulunanları sıralayınız.

|            |       |
|------------|-------|
| Ton balığı | 21 gr |
| Yumurta    | 12 gr |
| Bezelye    | 9 g   |
| Ekmek      | 10 g  |
| Kırmızı Et | 20 g  |
| Köfte      | 17 g  |
| Mercimet   | 6 g   |
| Süt        | 7 g   |
| Sucuk      | 15 g  |
| Fındık     | 15 g  |

|            |      |
|------------|------|
| Peynir     | 32 g |
| Nohut      | 19 g |
| Tavuk      | 30 g |
| Pirinç     | 6 g  |
| Fıstık     | 25 g |
| Balık      | 26 g |
| Badem      | 20 g |
| Yoğurt     | 10 g |
| Baklava    | 8 g  |
| Kabak Çek. | 30 g |

|    |  |
|----|--|
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |
| 6. |  |
| 7. |  |
| 8. |  |
| 9. |  |
| 10 |  |

Adı : .....  
Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinlerimiz  
Etkinlikler

Etkinlik

14 Proteini bol olan besinleri yazınız.

| Et ve Et Ürünleri | Süt ve Süt Ürünleri | Baklagiller |
|-------------------|---------------------|-------------|
| 1-.....           | 1-.....             | 1-.....     |
| 2-.....           | 2-.....             | 2-.....     |
| 3-.....           | 3-.....             | 3-.....     |
| 4-.....           | 4-.....             | 4-.....     |
| 5-.....           | 5-.....             | 5-.....     |
| 6-.....           | 6-.....             | 6-.....     |

Etkinlik

15 Proteinlerin sağlığınıza faydalarını yazınız.

- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....
- 4- .....
- 5- .....

Etkinlik

16 Görseldeki çocukların neler yapması gerektiğini **karbonhidrat**-yağ-**protein** kelimelerini kullanarak cümleler yazınız.



- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....
- 4- .....

Adı : .....  
Soyadı: .....

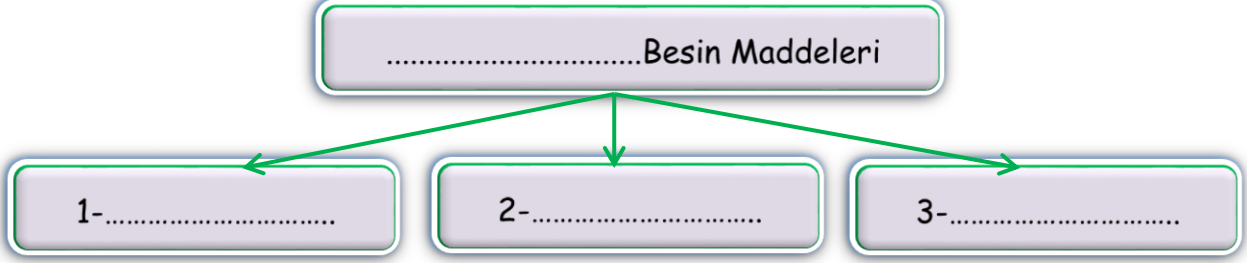
4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinlerimiz  
Etkinlikler

Etkinlik

17

Düzenleyici besin maddelerini yazınız.



Etkinlik

18

100 gram besinlerdeki su miktarlarını yazınız.



Protein, Yağ, Karbonhidrat Miktarı



Su Miktarı (gram)



Karpuz



5 gram



Süt



9 gram



Zeytin



18 gram



Ekmek



62 gram



Badem



78 gram



Salatalık



4 gram



Elma



15 gram



Yumurta



25 gram



Adı : .....  
Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinlerimiz  
Etkinlikler

Etkinlik

19

Sağlığımız için besinlerden aldığımız mineralleri yazınız.



Fe



Na



Ca



P



Zn



Cl



Mg



I



Se



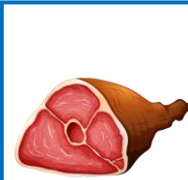
F

Etkinlik

20

Görseli verilen besinlerde en çok hangi mineral bulunur, yazınız.

| Magnezyum                   | Kalsiyum                                | Fosfor                          | Demir                                       | Çinko                           |
|-----------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|
| -Kuru yemiş<br>-Yeşil sebze | -Süt ve süt ürünleri<br>-Yeşil Sebzeler | -Süt<br>-Et, balık<br>-Bakliyat | -Kırmızı Et<br>-Tahıllar<br>-Yeşil Sebzeler | -Süt<br>-Et, balık<br>-Bakliyat |



Adı : .....  
Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinlerimiz  
Etkinlikler

Etkinlik

21

Minerallerin sağlığımız için faydaları nelerdir?

- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....
- 4- .....
- 5- .....

Etkinlik

22

Minerallerin sağlığımız için faydaları nelerdir?

| Niçin?                                  | Hangi mineral gerekli? | Hangi besinleri tüketelim? |
|-----------------------------------------|------------------------|----------------------------|
| Kemiklerimizin gelişmesi için           | →                      | →                          |
| Beynimizin sağlıklı çalışması için      | →                      | →                          |
| Vücudumuzun su dengesini sağlamak için  | →                      | →                          |
| Bağışıklık sistemimizin güçlenmesi için | →                      | →                          |

Etkinlik

23

Sağlığımız için gerekli vitaminleri kendi rengine boyayınız.



Etkinlik

24

Vitaminlerin sağlığımız için görevleri nelerdir?

- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....

Adı : .....  
Soyadı : .....

**4. Sınıf  
Fen Bilimleri**

**Besinlerimiz  
Etkinlikler**

**Etkinlik**

**25**

**Doğru mu? Yanlış mı?**

- (.....) Su, vitamin ve mineraller düzenleyici besin maddeleridir.
- (.....) Su, mineraller ve vitaminler bütün besinlerde bulunmaz.
- (.....) Vücudumuzun % 50'si sudan oluştuğu için suya çok ihtiyacımız vardır.
- (.....) Şekerli ve tahıllı besinlerde karbonhidrat oranı yüksektir.
- (.....) Su ihtiyacımızı kavun, çay, karpuz, salatalık gibi sulu besinlerle de giderebiliriz.
- (.....) Karbonhidratlı ve yağlı besinler enerji ihtiyacımızı karşılarlar.
- (.....) Kemiklerimizin gelişimi için gereken minerali süt ve süt ürünlerinden karşılarız.
- (.....) Proteinler gelişmemiz ve büyümemizi sağlayan yapıcı besinlerdir.
- (.....) Proteinler mikroplarla savaştığı için yaralarımız çabuk iyileşir.
- (.....) Su içmeden uzun süre yaşayabiliriz, ancak besin almadan uzun süre yaşayamayız.
- (.....) Meyve ve sebzeler protein yönünden çok zengindir.
- (.....) Kuru yemişler yağ yönünden zengin olduğu için enerji veren besinlerdir.

**Etkinlik**

**26**

**Boşlukları doldurunuz.**

şekerli

magnezyum

düzenli

klor

su

vitaminler

sebzeler

demir

kuru yemiş

yağlı

meyveler

karbonhidrat

besin

proteinli

mineral

- 1- Kırmızı et ve sebzelerde bulunan ..... minerali bağışıklık sistemimizi güçlendirir.
- 2- ..... minerali kemik ve diş sağlığımız için çok önemlidir.
- 3- ..... kana akıcılık sağlayarak oksijenin damarlarda kolayca dolaşmasını sağlar.
- 4- ..... minerali tuz ve suda bulunur. Vücudun su dengesini ayarlar.
- 5- Tahıl ve şeker yönünden zengin besinlerde ..... oranı da çok yüksektir.
- 6- Zeytin, ceviz, ay çekirdeği, badem gibi kuru yemişlerde ..... besinlerdir.
- 7- Bütün canlılar yaşayabilmek için ..... muhtaçtır.
- 8- ..... hastalıklara karşı koruduğu gibi vücudumuzun düzenli çalışmasını sağlar.
- 9- Dengeli ve düzenli gelişip büyümek için ..... besinleri bol tüketmeliyiz.
- 10- Vitamin, su ve mineraller vücudumuzun ..... çalışmasını sağlar.