

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Sağlıklı Beslenme
Etkinlikler

Etkinlik

1

Dengeli beslenme mi? Dengesiz beslenme mi? Aldığınız puanları toplayınız. Sonucu karşılaştırınız.

Arkadaşlarından daha kiloludur.

2

.....

Yavaş yavaş ve isteksiz hareket eder.

4

.....

Derslerini dikkatli dinler.
Derse sürekli katılım sağlar.

9

.....

Sık sık hasta olur. Hasta olunca kolay iyileşmez.

4

.....

Kendini halsiz ve yorgun hisseder.

4

.....

Sürekli hareket eder.
Oyun oynayıp koşmak ister.

10

.....

Sürekli spor yapar, koşar, hareket eder.

10

.....

Güçsüzdür. Ağır eşyaları kaldıramaz.

4

.....

Üç öğün yemek yer,
acıkinca abur cubur yer.

2

.....

Su içmeyi unutmaz.
Susadığında su içer.

10

.....

Kolay kolay hasta olmaz.
Hastalanırsa hemen iyileşir.

9

.....

Spor yapmayı hiç istemez.

5

.....

Üç öğün yemek yer.

9

.....

Güçlüdür. Arkadaşlarına göre ağır eşyaları kaldırabilir.

9

.....

Esnek bir vücuda sahiptir.

9

.....

80-100 arası : Tekrar okuyarak dikkatli cevap vermelisin.

70-79 arası : Aferin, düzenli ve dengeli besleniyorsun. Bu şekilde beslenirsen sağlıklı bir hayatın olacak.

50-69 arası : Sağlıklı beslenmeye çalışıyorsun. Ancak bazen kurallara dikkat etmiyorsun. İleride sağlığın bozulabilir.

50'den az: Dengesiz ve düzensiz besleniyorsun. Düzenli beslenmeye gayret etmelisin. Aksi takdirde ya obezite olabilirsin ya da gelişemez zayıf kalırsın.

Adı :

Soyadı:

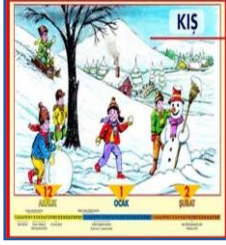
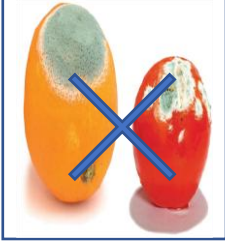
**4. Sınıf
Fen Bilimleri**

**Sağlıklı Beslenme
Etkinlikler**

Etkinlik

2

Besinleri alırken nelere dikkat etmeliyiz? Görsellere göre yazınız.



- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-

Etkinlik

3

Satın aldığımız besinlerin özelliklerini eşleştiriniz. Bu ürünleri alırken nelere dikkat etmeliyiz?



Paketlenmiş besin

Vakumlanmış besin

Pastörize besin

Konserve besin

Kurutulmuş besin

Dondurulmuş besin

-
-
-
-

Adı :

Soyadı:

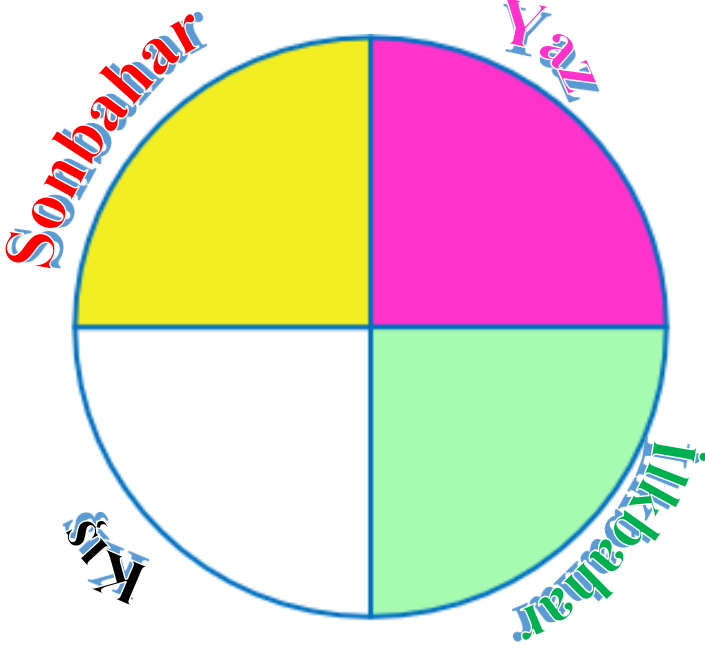
4. Sınıf
Fen Bilimleri

Sağlıklı Beslenme
Etkinlikler

Etkinlik

4

Meyve ve sebzeleri hangi mevsimde almalıyız? Mevsim grafiğine yazınız.



Etkinlik

5

Meyve ve sebzeleri neden mevsiminde almalıyız?

Doğal ortamda yetiştiği için

Daha ucuz olur.

Kimyasal gübre kullanılır.

Doğal tadı ve rengi vardır.

Pazarda satıldığı için

Daha uzun süre dayanır.

Daha lezzetli olur.

Serada yetiştirildiği için

Vitaminleri daha bol olur.

Doğal kokusu vardır.

Etkinlik

6

Marketten hangi ürünleri alırken son kullanma tarihine bakmalıyız?



Adı :

Soyadı:

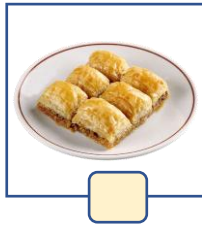
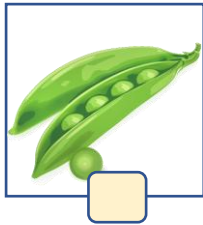
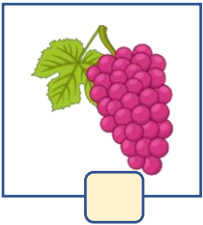
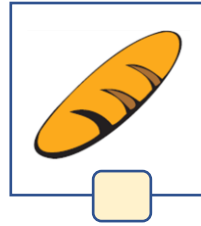
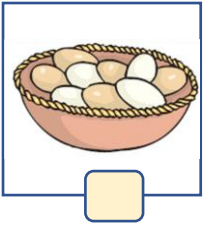
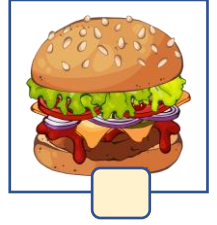
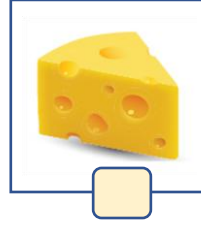
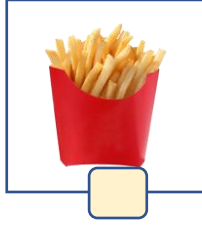
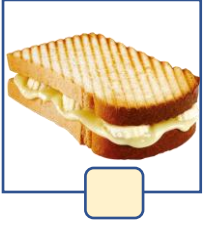
**4. Sınıf
Fen Bilimleri**

**Sağlıklı Beslenme
Etkinlikler**

Etkinlik

7

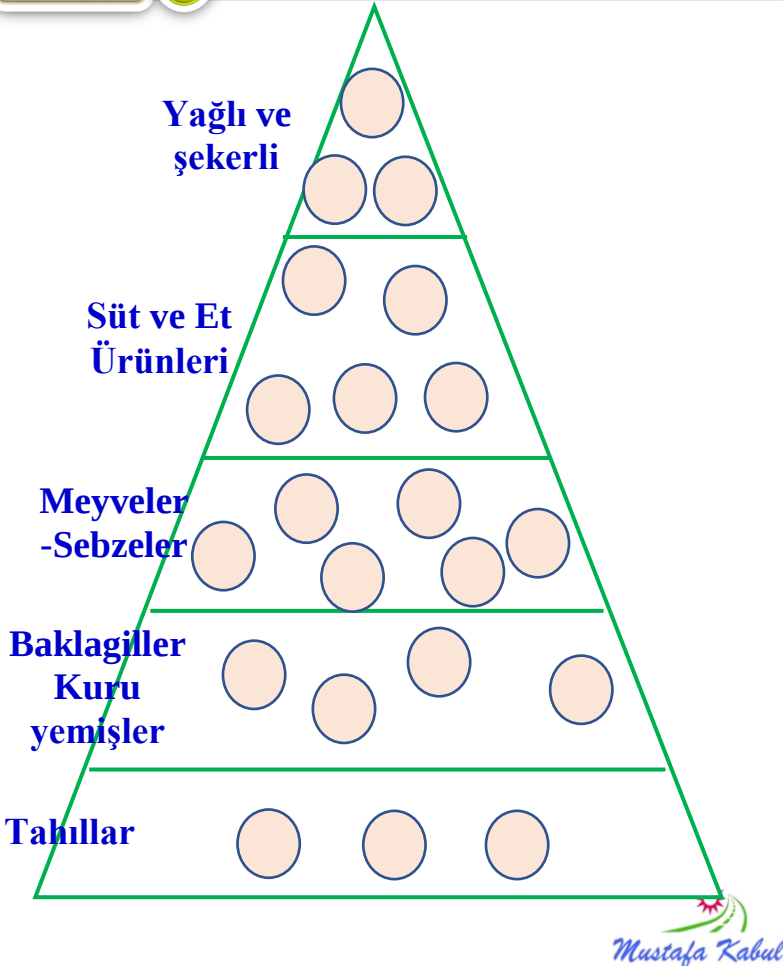
Çok tüketilirse obeziteye neden olan besinleri işaretleyiniz.



Etkinlik

8

Sağlıklı beslenmek için besin piramidine uygun yiyecekleri



1 Yumurta

2 Yaş pasta

3 Ekmek

4 Pilav

5 Fındık

6 Fasulye

7 Makarna

8 Domates

9 Elma

10 Bezelye

11 Kaymak

12 Çikolata

13 Çilek

14 Badem

15 Köfte

16 Ispanak

17 Balık

18 Ceviz

19 Yoğurt

20 Üzün

21 Margarin

22 Pırasa

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Sağlıklı Beslenme
Etkinlikler

Etkinlik

9

Kendinize 3 öğün hazırlayınız. Her besin grubundan yeterli besini alınız. Su hariç her besini bir kere alabilirsiniz.

ENERJİ VEREN BESİN		YAPICI-ONARICI	DÜZENLEYİCİ	
KARBONHİDRAT	YAĞ	PROTEİN	MİNERAL	VİTAMİN
Ekmek Börek Makarna Pilav Kek Sütlac Baklava Poğça Bal	Kaymak Peynir Zeytin Fındık Ceviz	Köfte Tavuk Balık Fasulye Mercimek Bezelye Barbunya Yumurta	Su Süt Limonata Salata Yoğurt Ayrar Çay Meyve suyu	Elma Portakal Üzüm Nar Erik

Kahvaltı

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Öğle

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Akşam

.....

.....

.....

.....

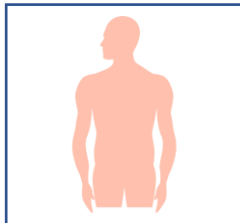
.....

.....

Etkinlik

10

Sigaranın hangi organlara nasıl zarar verdiğini açıklayınız.



- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-

Adı :

Soyadı:

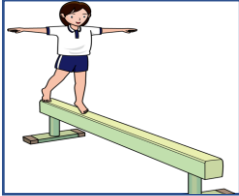
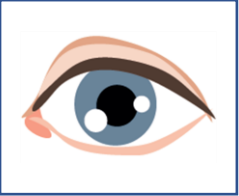
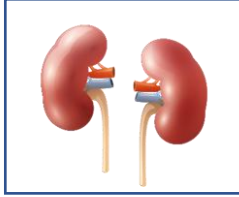
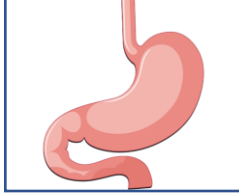
4. Sınıf
Fen Bilimleri

Sağlıklı Beslenme
Etkinlikler

Etkinlik

11

Alkolün hangi organlara nasıl zarar verdiğini açıklayınız.



- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-

Etkinlik

12

Sigara ile ilgili olanlara (S), alkol ile ilgili olanlara (A) yazınız.

Dudak, gırtlak ve akciğer kanserine neden olur.

Düşünme ve karar verme gücünün kaybolmasına neden olur.

İçinde nikotin denilen bağımlılık yapan madde vardır.

İnsanın sosyal yaşantısını bozar.

Solunum organlarına zarar verir.

Kan yoluyla beyni etkiler.

Bronşit, astım, nefes darlığı gibi hastalıklara neden olur.

Unutkanlığa neden olur.

İçerisinde 4000 civarı zararlı madde vardır.

Ruh sağlığını bozarak suç işlemeye neden olur.

Mide ve karaciğere zarar verir. Siroz hastalığına neden olur.

Havanın ve çevrenin kirlenmesine neden olur.

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Sağlıklı Beslenme
Etkinlikler

Etkinlik

13

Doğru mu? Yanlış mı?

- (.....) Doğal besin maddelerini ayırt etmeden düzenli ve dengeli bir biçimde tüketmeliyiz.
- (.....) Dengesiz beslenen kişiler yaşlılarına göre ya zayıf ya da şişman olurlar.
- (.....) Besinleri tüketirken taze ve doğal olmasına dikkat etmeliyiz.
- (.....) Yere düşen bir yiyeceği silmeden yememeliyiz.
- (.....) Ketçap ve mayonez doğal besinlerdir.
- (.....) Gereğinden fazla yediğimiz yağlı besinler şişmanlamamıza neden olur.
- (.....) Sigaranın içinde nikotin, arsenik, naftalin gibi zararlı maddeler bulunur.
- (.....) Sigara akciğer, alkol ise karaciğer kanserine neden olmaktadır.
- (.....) Alkol ve sigara bağımlılık yapmayan zararlı maddelerdir.
- (.....) Hazır meyve suyu, ketçap, cips gibi yiyeceklerin içerisinde katkı maddesi bulunmaz.
- (.....) Sigara içmediği hâlde dumanından etkilenen kişiye aktif içici denir.
- (.....) Obezite hastası olanların vücudunda aşırı protein birikmiştir.

Etkinlik

14

Boşlukları uygun kelimelerle doldurunuz.

nikotin

siroz

ketçap

yağlı

mayonez

beslenme

mevsimine

doğal

damar

iyileşmesi

bozulmuş

bağımlılık

dengeli

akciğer

obezite

- 1- Sağlıklı yaşamak içinve düzenli beslenmeliyiz.
- 2- Dengesiz beslenen kişiler sürekli hastalanır veuzun sürer.
- 3- Özellikle meyve ve sebzeleri alırkenuygun zamanlarda almalıyız.
- 4- Bayatlamış, kokmuş veyayiyecekleri dolabımızdan hemen atmalıyız.
- 5-kullanmak yerine kendimiz domates ezmesinden daha doğal sos yapabiliriz.
- 6-yiyecekleri bol tüketir ve eritemezsek obezite olma durumuyla karşılaşırız.
- 7- Sigara ve alkol içinde sağlığımıza zarar verenmaddeler bulunmaktadır.
- 8- Dünyada milyonlarca insan sigara kullandığı içinkanseri nedeniyle ölmektedir.
- 9- Alkol ve sigarayapan zararlı alışkanlıklardır.
- 10- Hem alkol hem de sigaratıkanıklarına neden olmaktadır.