



Ad – Soyad:

Tarih:



Pusul: Bu sayfa senin defter notun. Okuyup defterine geçir.

Besinlerin İçerikleri

Karbonhidrat

Vücuda enerji verir. Ekmek, patates ve pirinçte bolca bulunur.

Protein

Büyümemizi ve vücudun onarılmasını sağlar. Et, yumurta ve baklagiller.

Yağ

Enerji deposudur, vücudu soğuktan korur. Zeytinyağı, fındık, ceviz.

Vitamin

Hastalıklara karşı direnç sağlar. Meyve ve sebzelerde bolca bulunur.

Su ve mineral

Vücudun düzenli çalışması için gereklidir; bütün besinlerde bulunur.

ÖRNEK

Sağlıklı büyümek için her besin içeriğine ihtiyacımız var.

Yumurta protein bakımından zengindir.

Portakal ve brokoli vitamin bakımından zengindir.

Tabağındaki her besinin sana ne kazandığını düşün.



Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Metni dikkatle oku, sonra soruları cevapla.



Kahvaltı Tabağım

Selin kahvaltıda haşlanmış yumurta, peynir, ekmek, zeytin ve domates yedi. Öğretmeni, besinlerin içinde vücudumuzun ihtiyaç duyduğu farklı içerikler olduğunu anlatmıştı.

Ekmekteki karbonhidrat Selin'e enerji verecekti. Yumurta ve peynirdeki protein büyümesine yardım edecekti. Zeytindeki yağ enerji depolayacak, domatesteki vitaminler onu hastalıklara karşı koruyacaktı.

Selin bir domates dilimini peçetenin üzerine koydu. Peçete ıslandı. Domateste su olduğunu anladı. Öğretmeni su ve minerallerin bütün besinlerde bulunduğunu söyledi. Selin, dengeli bir kahvaltının güne enerjik başlamasını sağladığını düşündü.

1 Metni okudun. Şimdi soruları cevapla.

? Ekmekteki karbonhidrat Selin'e ne sağlar?

? Yumurta ve peynirdeki protein neye yardım eder?

? Peçete neden ıslandı?

? Senin kahvaltı tabağında neler var?



Ad – Soyad:

Tarih:



Pusul: Her besin yalnız bir gruba girer.

1 Besinleri incele. Her resmin bir numarası var.

1  ekmek	2  et	3  portakal	4  zeytinyağı	5  patates	6  yumurta
7  fındık	8  brokoli	9  süt	10  havuç	11  ceviz	12  elma

2 Her besini en çok bulunduğu içeriğin kutusuna yaz.

Karbonhidrat	Protein	Yağ	Vitamin

3 Tabagında dört içerikten de besin olması neden önemli?



Ad – Soyad:

Tarih:



Pusul: Deneyi bir büyüğünle ya da sınıfta yap.

1 Deneye hazırlan: soruyu oku, malzemeleri hazırla.

Besinlerin içinde su var mı?



elma dilimi



portakal dilimi



ekmek



peçete

Dikkat: Meyveleri bir büyüğün dilimlesin. Deneyden sonra ellerini yıka.

2 Adımları sırayla uygula. Önce tahminini yaz.

1. Her besini ayrı bir peçetenin üzerine koy.
2. Beş dakika bekle.
3. Besinleri kaldır ve peçetelerdeki ıslaklığı karşılaştır.

Tahminim:

3 Gözlemlerini tabloya kaydet.

Besin	Peçete ıslandı mı?	Ne kadar?
Elma		
Portakal		
Ekmek		

4 Ekmek peçeteyi ıslattı mı? Neden az ya da hiç ıslatmadı?



Ad – Soyad:

Tarih:



Pusul: Önce hepsini oku, sonra çizgileri çiz.

1 Her besin içeriğini vücudumuzdaki göreviyle eşleştir.

Karbonhidrat	☐	☐	Enerji depolar, soğuktan korur.
Protein	☐	☐	Vücudun düzenli çalışmasını sağlar.
Yağ	☐	☐	Enerji verir.
Vitamin	☐	☐	Hastalıklara karşı korur.
Su	☐	☐	Büyümeyi ve onarımı sağlar.

2 Hangi besin içeriği senin için en önemli? Neden?



Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Her cümleyi dikkatle oku.

1 Cümle doğruysa “Doğru”, yanlışsa “Yanlış” kutusunu işaretle.

	Doğru	Yanlış
Karbonhidratlar vücudumuza enerji verir.	☐	☐
Su yalnızca içtiğimiz sularda bulunur.	☐	☐
Protein büyümemiz için gereklidir.	☐	☐
Meyve ve sebzeler vitamin bakımından zengindir.	☐	☐
Yağlar vücudumuz için hiç gerekli değildir.	☐	☐
Su ve mineraller bütün besinlerde bulunur.	☐	☐

2 Yanlış cümlelerden birini doğru hâliyle yaz.



Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Burada doğru cevap yok; kendini dürüstçe değerlendir.

1 Bu hafta neler yapabiliyorsun? Her satırda bir yüzü işaretle.

yapabiliyorum biraz tekrar bakmalıyım

Besin içeriklerini sayabilirim.



Her içeriğin vücudumuzdaki görevini söyleyebilirim.



Besinleri içeriklerine göre gruplandırabilirim.



Su ve minerallerin bütün besinlerde bulunduğunu gösterebilirim.



2 Bu haftanın rozetini boya.



3 Bu hafta öğrendiğin bir şeyi evde kime anlatacaksın?
