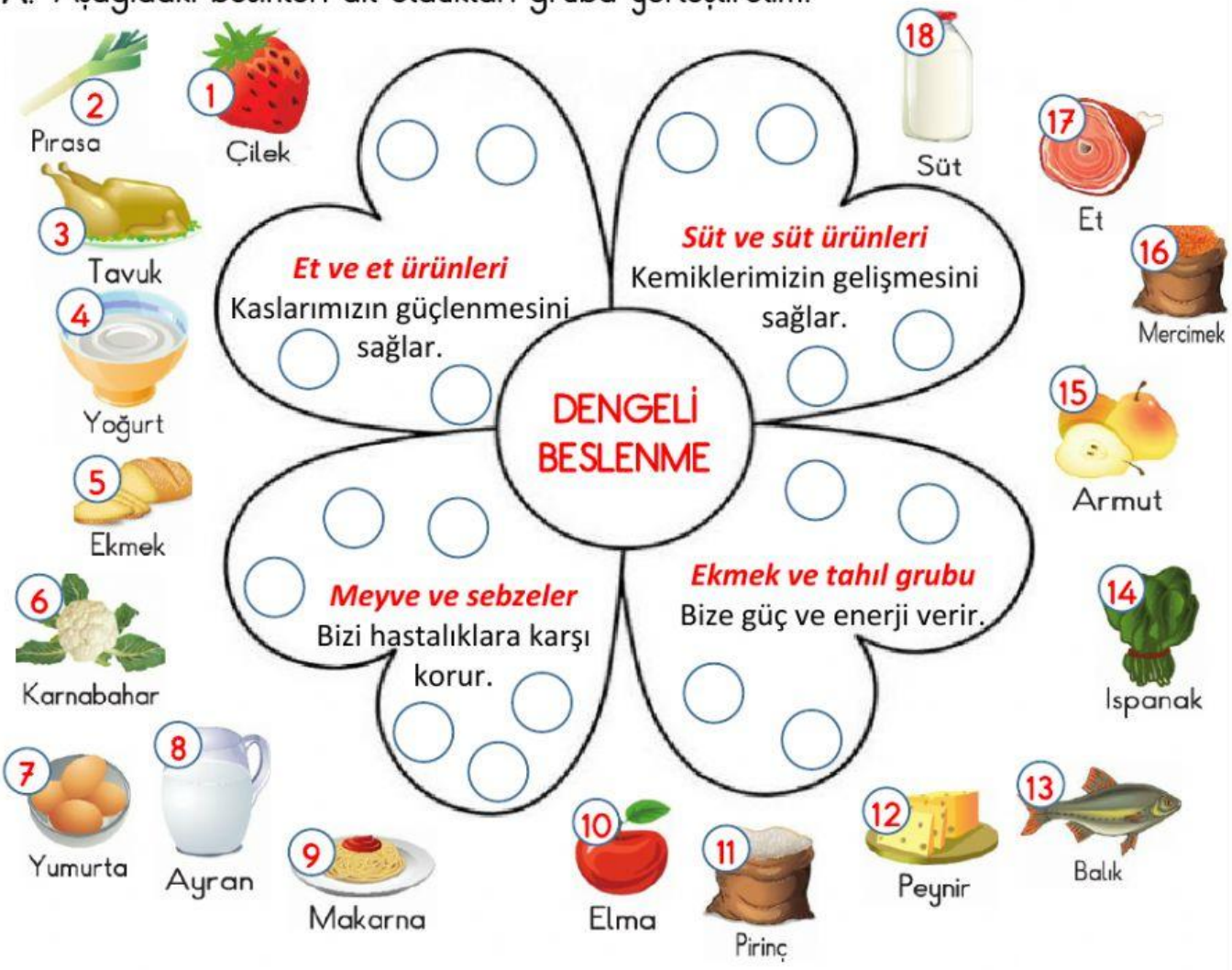
İLKOKUL DOKÜMANLARI
HAYAT BİLGİSİ / 3. ÜNİTE
DENGELİ BESLENME

Adı Soyadı : _____

A. Aşağıdaki besinleri ait oldukları gruba yerleştirelim.



B. Aşağıdaki ifadeleri uygun kelimelere tamamlayalım.

obeziteye	dengeli	farklı	kahvaltı	besinlerden

1. Her türlü besinden yeteri kadar almaya _____ beslenme denir.
2. Vücudumuz için gerekli olan enerjiyi _____ elde ederiz.
3. Günün en öneli öğünü _____ dır.
4. Aşırı ve sağlıksız yiyecek tüketimi _____ sebep olur.
5. Vücudumuz _____ besinlere ihtiyaç duyar.

www.ilkokuldokumanlari.com

LIVEWORKSHEETS

C. Aşağıda verilenlerden hangileri dengeli beslenen biri için öncelikle tüketmesi gereken besinlerdir?


☐

☐

☐

☐


☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

MİNİ TEST

"Serkan, dengeli ve düzenli beslenen bir çocuktur."

1. Aşağıdakilerden hangisi Serkan, olabilir?

A) 

B) 

C) 

2. Aşağıdaki menülerden hangisi dengeli beslenmeye örnektir?

A) mercimek çorbası, kuru fasulye, pilav, makarna, ekmek

B) mercimek çorbası, köfte, salata, ayran

C) sebze çorbası, salata, patates kızartması, elma

3. Aşağıdakilerden hangisi genellikle yanlış beslenme sonucu ortaya çıkan bir hastalıktır?

A) Grip

B) Kızamık

C) Obezite



Kemiklerinin güçlenmesi için bol bol ..... tüketmelisin.

4. Yukarıda bulunan cümledeki boşluğa aşağıdaki yiyeceklerden hangisi <u>getirilemez</u>?

A) 

B) 

C) 

www.ilkokuldokumanlari.com

LIVEWORKSHEETS