



İLKOKUL DOKÜMANLARI

HAYAT BİLGİSİ / 3. ÜNİTE

DENGELİ BESLENME



Adı Soyadı : _____

A. Aşağıdaki besinleri ait oldukları gruba yerleştirelim.

Et ve et ürünleri
Kaslarımızın güçlenmesini sağlar.

Süt ve süt ürünleri
Kemiklerimizin gelişmesini sağlar.

Meyve ve sebzeler
Bizi hastalıklara karşı korur.

Ekmek ve tahıl grubu
Bize güç ve enerji verir.

18 Süt

17 Et

16 Mercimek

15 Armut

14 Ispanak

13 Balık

12 Peynir

11 Pirinç

10 Elma

9 Makarna

8 Ayran

7 Yumurta

6 Karnabahar

5 Ekmek

4 Yoğurt

3 Tavuk

2 Pırasa

1 Çilek

B. Aşağıdaki ifadeleri uygun kelimelere tamamlayalım.

obeziteye

dengeli

farklı

kahvaltı

besinlerden

- Her türlü besinden yeteri kadar almaya _____ beslenme denir.
- Vücudumuz için gerekli olan enerjiyi _____ elde ederiz.
- Günün en önemli öğünü _____ dır.
- Aşırı ve sağlıksız yiyecek tüketimi _____ sebep olur.
- Vücudumuz _____ besinlere ihtiyaç duyar.

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



MINİ 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 getirilemez?



A) Yoğurt



B) Peynir



C) Domates