

F.4.2.1.1. Canlı yaşamı ve besin içerikleri arasındaki ilişkiyi açıklar.

Besinler ve İçerikleri

Yaşamımızı sürdürmek için yediğimiz ve içtiğimiz maddelere **besin** denir. Besinler sayesinde büyüme, gelişme, enerji elde etme, hastalıklardan korunma ve yaraların iyileşmesi sağlanır.



1 Aşağıdaki boş bırakılan yerleri verilen sözcüklerden uygun olanları ile tamamlayınız.

büyümemiz besinlerden yaraların direncini enerjiye

- Koşmak, yürümek hatta nefes almak için _____ gereksinim duyarız. Canlılar uyku halindeyken bile enerji harcarlar. Bu enerji ise _____ elde edilir.
- Çeşitli nedenlerle vücudumuzda oluşan _____ bir süre sonra iyileşmesi vücudumuza aldığımız besinler sayesinde gerçekleşir.
- Canlılar doğar, büyür ve gelişir. Besinler, vücudumuzun gelişmesi ve _____ için gereklidir.
- Besinler hastalıklara karşı vücudumuzun _____ artırır.

2 Aşağıda açıklamaları verilen besinleri içerikleri ile eşleştiriniz.

Vücudumuzun temel yapısını oluştururlar. Et ve süt ürünleri ile baklagillerin yapısında bulunurlar. Büyüme ve gelişme için öncelikli besinlerdendir.

Yağ

Vücudumuzun başlıca enerji kaynağıdır. Daha çok un ve unlu mamullerde bulunur. Buğday, pirinç, mercimek, patates, bal gibi besinlerde bolca bulunur.

Protein

Düzenleyici ve direnç arttırıcı olarak görev yaparlar, iskelet ve dişlerin yapısına katılır. Vücudumuzun düzenli olarak çalışmasını sağlarlar.

Karbonhidrat

En çok enerji veren besin içeriğidir. Deri altında depolanarak vücut ısını korurlar.

Vitamin



ÜNİTE 2

F.4.2.1.2. Su ve minerallerin bütün besinlerde bulunduğu çıkarımını yapar.

Su ve Mineraller

Vücudumuzun yaklaşık dörtte üçü sudan oluşur. Vücudumuzun su ihtiyacını öncelikle su içerek karşılarız. Su, vücutta gerçekleşen tüm yaşamsal olaylar için gerekli ortamı sağlar.

Mineraller, vücudumuzdaki yaşamsal olayları düzenleyen besin grubudur. Vücudumuz için gerekli besin maddelerini alırken bu besin maddeleriyle birlikte su ve mineralleri de alırız. Tüm besin maddelerinin içerisinde az veya çok miktarda su ve mineraller bulunur.



1 Aşağıda verilen bilgilerden doğru olanları işaretleyiniz.

Bütün bitkiler su bakımından zengindir.

Su ve mineraller bütün besinlerde bulunur.

Vitaminleri, et ve süt ürünlerinden elde ederiz.

Yetişkin bir insanın vücudunun yarısından fazlası sudur.

Çocukların yetişkinler gibi beslenmeye ve bol bol su içmeye ihtiyacı vardır.

İnsanlar, sağlık açısından temiz ve zengin mineralli su tüketmelidir.

İnsanlar susuz yaşayabilir, besinsiz yaşayamaz.

Besinlerimizi yalnızca bitkilerden elde ederiz.

Vitaminler, yapıcı ve onarıcı olarak görev yapar.

2 Su ve mineraller bütün besinlerde az veya çok miktarda bulunur. Buna göre aşağıdaki deneyi evde yaparak soruları yanıtlayınız. (Bu deneyi büyüklerinizin gözetiminde yapınız.)

Deney

Malzemeler: Bir limon, bıçak, boş bir kap

Yapılışı: Bir limonu ikiye ayırınız. Bir yarım limonun suyunu boş kaba sıkınız.

- Limonun dış kısmı ıslak mı?
- İçindeki suyu görebiliyor musunuz?
- Limon suyu, limonla aynı renkte mi?
- Suyun tadı sıkılmamış limonla aynı mı?
- Meyvelerin çoğu su mudur?



ÜNİTE 2

7

Kendimi çok yorgun ve halsiz hissediyorum.

Öyleyse sen



Antrenman sırasında geçen konuşmada, Aslı'nın konuşması aşağıdakilerden hangisi ile tamamlanabilir?

- A. formanı giymemişsin.
- B. aşılarını yaptırmıyorsun.
- C. enerji veren besinler tüketmiyorsun.
- D. vitamin içeren besinler yemiyorsun.

8

★ Enerji verici,

△ Yapıcı ve onarıcı,

◇ Düzenleyici bir besin maddesidir.

Yukarıda özellikleri verilen maddeler ile ilgili yapılan eşleştirmelerden hangisi doğrudur?

★	◇	△
A. Ekmek	Elma	Süt
B. Ekmek	Kırmızı et	Elma
C. Peynir	Su	Tuz
D. Su	Yoğurt	Şeker

9

Aşağıdakilerden hangisinin öncelikli görevi düzenleyicidir?

- A. Karbonhidratlar
- B. Vitaminler
- C. Proteinler
- D. Yağlar

10

Besin Çeşitleri	Öncelikli Görevleri
Karbonhidrat	Enerji verici
I	Yapıcı ve onarıcı
Vitaminler	II

Yukarıda besinlerin çeşitleri ve öncelikli görevlerini gösteren tablo verilmiştir.

Buna göre tablodaki I ve II ile belirtilen yerlere aşağıdakilerden hangisi yazılmalıdır?

I	II
A. Proteinler	Yapıcı ve onarıcı
B. Yağlar	Düzenleyiciler
C. Proteinler	Düzenleyiciler
D. Yağlar	Düzenleyiciler

11

Aşağıdakilerden hangisinde karbonhidrat oranı daha yüksektir?

- A. Elma
- B. Makarna
- C. Muz
- D. Yumurta

12

Proteinler ile ilgili;

- I. Et ve süt ürünlerinde bolca bulunur.
- II. Yapıcı ve onarıcı olarak görev yapar.
- III. Bütün besinlerde bulunur.

ifadelerinden hangileri doğrudur?

- A. I ve II
- B. I ve III
- C. II ve III
- D. I, II ve III



F.4.2.1.3. Sağlıklı bir yaşam için besinlerin tazeliliğinin ve doğallığının önemini, araştırma verilerine dayalı olarak tartışır.

Taze ve Doğal Besinler Tüketelim

Taze ve doğal olmayan besinler zararlı mikroskobik canlılar barındırır. Bu zararlı mikroskobik canlılar besinlerle birlikte vücudumuza girdiğinde vücudumuza zarar verip sağlıklı bir yaşam sürmemize neden olabilir.

1 Aşağıdakilerden hangileri doğal besinlerdir? İşaretleyiniz.



☐



☐



☐



☐



☐



☐



☐



☐



☐



☐



☐



☐

2 Paketlenmiş gıda ürünleri alırken nelere dikkat etmeliyiz? İşaretleyiniz.

Paketlenmiş süt alırken ambalajın üzerinde neler olmalı?



- ☐ Son tüketim tarihine
- ☐ Paketin yırtık olup olmadığına
- ☐ Garanti belgesinin olup olmadığına
- ☐ Paketlerde delik olup olmadığına
- ☐ Pirinç, makarna gibi kuru gıdaları alırken paketlerin dibinde unlanma olup olmadığına
- ☐ Paketin açık olmamasına

3 Paketlenmiş ürünlerin üzerinde gördüğümüz amblemlerin ne anlama geldiğini yazınız.









ÜNİTE 2

- 4 Aşağıdaki ifadelerin doğru ya da yanlış olduğuna karar vererek ilerleyiniz.



- a. Hangi çıkışa ulaştınız? _____
- b. Yanlış ifadeleri işaretleyiniz. Bu ifadelerdeki yanlışları düzelterek yeniden yazınız.
- _____
 - _____
 - _____

- 5 Aşağıda verilen bilgilerden doğru olanlara D, yanlış olanlara Y yazınız.

- ☐ Besinler, vücudumuzda yapıcı ve onarıcı görev alırlar.
- ☐ Besinler vücudumuzun enerji kaynağıdır.
- ☐ Besinler, vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapmaz.
- ☐ Besinler, hastalandığımızda vücudumuzun direncini artırır.
- ☐ Besinler fazla tüketildiğinde vücutta yağ olarak depolanmaz.
- ☐ Besinler, bir enerji türüdür.



F.4.2.1.4. İnsan sağlığı ile dengeli beslenmeyi ilişkilendirir.

İnsan Sağlığı ve Dengeli Beslenme

Sağlıklı yaşayabilmek için ihtiyacımız olan değişik besin türlerinden gerektiği kadar tüketerek beslenmeye **dengeli beslenme** denir. Dengeli beslenmenin diğer adı da **diyet**dir. Ancak diyet kelimesi sağlık sorunları nedeniyle bazı besinlerin hiç alınmaması ya da az alınması anlamına gelen perhiz kelimesi ile karıştırılmamalıdır.

Her yaş grubunun ihtiyaç duyduğu besin içeriği birbirinden farklıdır. Bir yaşlıyla bir çocuğun günlük besin ihtiyacı aynı değildir. Benzer şekilde bir dedeyle bir sporcunun besin ihtiyaçları farklıdır. İnsanların günlük olarak alacakları besin içeriği ve miktarı yaşa, yaptıkları işe, cinsiyete hatta mevsimlere göre değişir.

Aşağıdaki görselleri inceleyiniz. Sağlıklı bir yaşam için yapılması gerekenlerle görselleri eşleştiriniz.



Uyku düzenimize özen göstermeliyiz.

Meyve ve sebze ağırlıklı beslenmeliyiz.



Düzenli olarak sağlık kontrolü yaptırmalıyız.

Süt ve süt ürünleri tüketmeliyiz.



Kişisel bakımımıza özen göstermeliyiz.

Düzenli olarak spor yapmalıyız.



ÜNİTE 2

Yiyecekleri İsrâf Etmeyelim

Gıda israfı, üretilen gıdanın tüketilmeden önce atığa dönüşmesidir. Gıda israfı aile, ülke ekonomisi ve çevreye zarar verir. Çürüyen besinler doğaya zararlı gazlar yayarak atmosfere zarar verir.

1 Besin israfı ile ilgili aşağıda verilen bilgilerden doğru olanları işaretleyiniz.

- ☐ Tencerede kalan yemeklerimizi atmak yerine, başka bir yemekte kullanmalıyız.
- ☐ Her zaman ihtiyacımızdan fazla ekmek alarak tedbirli olmalıyız.
- ☐ Bayatlayan ekmekleri kuşlara, atık yemekleri sokak hayvanlarına vermeliyiz.
- ☐ Yumuşayan meyveleri meyve suyu ya da reçel olarak değerlendirmeliyiz.
- ☐ Bayatlayan ekmekleri kurutup, ufalayıp galeta unu olarak tüketebiliriz.
- ☐ Besinlerin taze kalabilmesi için buzdolabımızın sıcaklığını ayarlamalıyız.
- ☐ Alışverişe gitmeden önce dolabımızda neler olduğunu kontrol etmeliyiz.
- ☐ Dondurulmuş gıdalar pişirilmeden önce dolaptan çıkarılmalıdır.
- ☐ Sebze ve meyveleri bol alıp dondurucularda saklamalıyız.
- ☐ Dondurucuya konan yeşillikleri yıkayıp kuruttuktan sonra vakumlu kap ya da havası alınabilen poşetlerde saklamalıyız.

2 Aşağıya besin israfının önüne geçmek için başka neler yapılması gerektiğini yazınız.



Konu Değerlendirme

Test 6



Yukarıda verilen ifadelerin doğru ya da yanlış olduğuna karar vererek ilerledikimizde hangi çıkışa ulaşırız?

- A. 1 B. 2 C. 3 D. 4

- 2 Paketlenmiş besinlerin raf ömrünü uzatmak için kullanılan katkı maddeleri, ürünün son tüketim tarihi geçtiğinde bozularak _____ gibi çeşitli sağlık sorunlarına sebep olabilir.

Yukarıdaki ifadeye boş bırakılan yere hangisi yazılmalıdır?

- A. gıda zehirlenmesi
B. şişmanlık
C. kalp rahatsızlıkları
D. dengesiz beslenme

- 3 Besinlerin bozulmasını önlemek veya geciktirmek için farklı yöntemler uygulanır.

Aşağıdakilerden hangisi bu uygulamalardan biri **değildir**?

- A. Kurutmak
B. Konserve yapmak
C. Derin dondurucuda saklamak
D. Açıkta bırakmak

- 4 Emre, akşam yemeğinde patates kızartması, pilav, salata, elma ile beslenmiştir.

Emre aşağıdakilerden hangisini yap-saydı daha dengeli beslenmiş olurdu?

- A. Elma yerine muz yemelidir.
B. Salata yerine ekmek tüketmelidir.
C. Pilav yerine makarna yemelidir.
D. Patates kızartması yerine kuru fasulye yemelidir.

- 5 Aşağıdakilerden hangisi doğal besin **değildir**?

- A. Elma
B. Patates
C. Meyveli yoğurt
D. Marul



ÜNİTE 2

- 6 Süt kutusu üzerinde "Pastörize edilmiştir." ifadesini okuyan Cenk, bu ifadede aşağıdakilerden hangisini anlar?



- A. Sütün TSE belgeli olduğunu
- B. Sütün uzun süre dayanması için ani ısıtma ve soğutma işleminden geçtiğini
- C. Sütün yağsız olduğunu
- D. Sütün içine vitamin katıldığını

7



Nil

Mevsiminde tüketilen meyve ve sebzelerin besin değeri daha yüksektir.



Berk

Mevsimine göre tercih ettiğimiz besinler, mevsim koşullarına göre bağışıklık sistemimizi de destekler.



Neşe

Daha ekonomik ve lezzetlidir.

Öğretmenin sorduğu "Meyve ve sebzeleri mevsiminde tüketmek neden önemlidir?" sorusuna hangi öğrenciler doğru cevap vermiştir?

- A. Nil ve Berk
- B. Berk ve Neşe
- C. Nil ve Neşe
- D. Nil, Berk ve Neşe.

- 8 Alışveriş yaparken sağlıklı beslenme açısından hangisine dikkat etmemize gerek **yoktur**?

- A. Ürünün reklamına
- B. Ambalajın yırtık olup olmadığına
- C. Son tüketim tarihine
- D. Gıda yönetmeliğine uygun olup olmadığına

9

I. Sosis, salam, patates kızartması, 1 dilim ekmek, çay

II. Peynirli melemen, 1 dilim ekmek, süt

III. Peynir, zeytin, domates, salatalık, taze sıkılmış meyve suyu

Çiğdem, sabah kahvaltısı için verilenlerden hangisini ya da hangilerini tercih ederse sağlıklı beslenmiş olur?

- A. I ve II
- B. I ve III
- C. II ve III
- D. Yalnız I

10

Kilo problemi olan Hatice Hanım, diyetisyene gitmiştir.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi diyetisyenin Hatice Hanım'a söyledikleri arasında **yer almaz**?

- A. Spor yapmalısınız.
- B. Bol su tüketmelisiniz.
- C. Dengeli beslenmelisiniz.
- D. Yağlı yiyecekler yemelisiniz.

