

4.SINIF FEN BİLİMLERİ BESİNLER VE ÖZELLİKLERİ - 1

AD - SOYAD:



Aşağıdaki besinleri, içeriğinde daha fazla bulunduğunu düşündüğümüz besin içeriğinin altına yazalım.



Ekmek - makarna - pirinç - patates - yumurta - et - balık - mercimek - süt
- ceviz - fındık - zeytinyağı - portakal - havuç - domates - yoğurt

KARBONHİDRATÇA
ZENGİN

PROTEİNE
ZENGİN

YAĞCA
ZENGİN

VİTAMİN AÇISINDAN
ZENGİN



Aşağıdaki besin içeriklerini vücudumuzdaki işlevleri ile eşleştirelim.

Karbonhidrat

Protein

Yağ

Vitamin

Mineral

Su

Enerji sağlamaya yardımcı olurum ve gerektiğinde vücutta depolanabilirim.

Vücudumuzun düzenli ve sağlıklı çalışmasına yardımcı olurum.

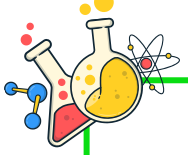
Büyüme, gelişme ve yıpranan dokuların onarılmasında önemli görev üstlenirim.

Vücudumuzdaki yaşamsal faaliyetlerin gerçekleşmesinde önemli görevler üstlenirim.

Vücudumuzun enerji ihtiyacının karşılanmasında öncelikli görev üstlenirim.

Vücudumuzun sağlıklı çalışması için gerekli düzenleyici maddelerden biriyim.





4.SINIF FEN BİLİMLERİ BESİNLER VE ÖZELLİKLERİ - 2

AD - SOYAD:



Aşağıdaki besinler içeriklerine göre gruplanırken içlerinden birer tanesi yanlış yerleştirilmiş. Hatalı yerleştirilen besinin kutusunu boyayalım.



Ekmek	Pirinç	Makarna	Yumurta
Yumurta	Et	Balık	Zeytinyağı
Havuç	Portakal	Peynir	Domates
Yoğurt	Peynir	Domates	Yumurta
Ekmek	Ceviz	Fındık	Zeytinyağı



Aşağıdaki besinler bir kahvaltı masasında yer almaktadır. Besinlere göre soruları cevaplayalım.

yumurta	süt	ekmek	peynir
domates	zeytin	bal	portakal suyu

- Protein bakımından zengin iki besin: _____ / _____
- Karbonhidrat bakımından zengin bir besin: _____
- Yağ içeren bir besin: _____
- Vitamin ve mineral alabileceğimiz iki besin: _____ / _____

Kahvaltıyı Sen Değiştir!

- Masadan bir besin çıkar: _____
- Yerine bir besin ekle: _____
- Neden? _____