

Beslenme Nedir?

Çalışma Kağıdı

Beslenme, vücudumuzun büyümesi, gelişmesi ve enerji kazanması için gerekli olan yiyecek ve içecekleri alma sürecidir. Sağlıklı beslenmek, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu tüm besinleri yeterli miktarda almaktır.

Sorular

1. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir beslenme örneğidir?

- A) Sadece şekerli gıdalarla beslenmek
- B) Her gün bol bol sebze ve meyve yemek
- C) Sadece cips ve çikolata yemek
- D) Sadece makarna yemek

2. Vücudumuzun büyümesi ve gelişmesi için en çok hangi besin grubuna ihtiyacımız vardır?

- A) Şekerli gıdalar
- B) Süt ve ürünleri, et, yumurta, sebze, meyve, tahıllar
- C) Sadece meyveler
- D) Sadece ekmek

3. Hangisi bizi hastalıklara karşı daha dirençli yapar?

- A) Bol bol tatlı yemek
- B) Dengeli ve çeşitli beslenmek
- C) Çok fazla abur cubur yemek
- D) Sadece bir çeşit yiyecek yemek

4. Sabah kahvaltısında ne yemeli?

5. Gün içinde hangi meyveleri yiyebiliriz?

6. Akşam yemeğinde neler olmalı?

7. Tanımla: Beslenme Nedir?

8. Tanımla: Sağlıklı Beslenme Neden Önemlidir?

9. Tanımla: Besin Grupları Nelerdir?

Cevap Anahtarı

1. B) Her gün bol bol sebze ve meyve yemek — Sağlıklı beslenme, vücudumuzun ihtiyacı olan tüm besinleri dengeli bir şekilde almaktır. Sebze ve meyveler bu dengenin önemli bir parçasıdır.
2. B) Süt ve ürünleri, et, yumurta, sebze, meyve, tahıllar — Vücudumuzun sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için tüm besin gruplarından yeterli miktarda almamız gerekir.
3. B) Dengeli ve çeşitli beslenmek — Dengeli ve çeşitli beslenmek, vücudumuzun hastalıklara karşı savaşmasına yardımcı olan vitamin ve mineralleri almamızı sağlar.
4. Sabah kahvaltısında peynir, yumurta, domates, zeytin gibi besinlerden oluşan dengeli bir kahvaltı yapmalıyız. Bu bize gün boyu enerji verir.
5. Elma, muz, portakal, çilek gibi mevsiminde yetişen taze meyveleri ara öğünlerde yiyebiliriz. Meyveler vitamin ve lif deposudur.
6. Akşam yemeğinde sebze yemeği, yoğurt ve bir miktar pilav veya makarna gibi hafif ve besleyici yiyecekler tercih edebiliriz. Vücudumuzun gece dinlenirken de beslenmeye ihtiyacı vardır.
7. Vücudumuzun büyümesi, gelişmesi ve enerji kazanması için yiyecek ve içecek alma sürecidir.
8. Vücudumuzu hastalıklardan korur, enerjik olmamızı sağlar ve sağlıklı büyümemize yardımcı olur.
9. Süt ve ürünleri, et ve yumurta, sebze ve meyveler, tahıllar (ekmek, pilav gibi).

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.