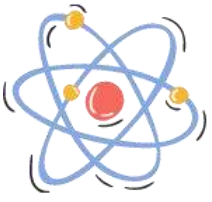




İlkokul FEN BİLİMLERİ

BESİNLER VE ÖZELLİKLERİ



Besin:

Vücudumuzun gelişimi ve enerji kazanması için gerekli olan gıda maddelerine besin denir.

Beslenme:

Vücudumuz için gerekli olan besinlerin yeterli ve dengeli olarak vücudumuza alınmasına beslenme denir.

**Hayvansal Besinler:**

Yağ, süt, et, balık,
yumurta ve bal

...

Besinleri kaynaklarına göre:

- Hayvansal besinler,
- Bitkisel besinler şeklinde ayırabiliriz.

**Bitkisel Besinler:**

Sebze, meyve ve tahıllar

...

Görevlerine Göre Besinler:

**Yapıcı Onarıcı
Besinler:**

Proteinler

**Düzenleyici
Besinler:**

**Vitaminler,
Mineral ve su**

**Enerji Verici
Besinler:**

**Karbonhidratlar
ve yağlar**

Proteinler:

- Büyümemizi ve gelişmemizi sağlar.
- Yaraları iyileştirir.
- Saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzamasını sağlar.
- Kırılan kemiklerin çabuk iyileşmesini sağlar.
- Vücudumuzun mikroplara karşı koruyucu maddesi olan antikorların yapımında görev alır.
- Et, süt, yumurta fasulye, nohut, mercimek, yoğurt, peynir, badem gibi besinlerde bulunur.



Vitaminler:

- Organlarımızın düzenli olarak çalışmasını sağlar.
- Vücudun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korur.
- Meyve ve sebzelerde bulunur.
-



Su:

- Vücudumuzun dörtte üçü sudur.
- Terleme ile vücut sıcaklığımızı ayarlar.
- Kanımızı sulandırır.
- Atık maddelerin vücudumuzdan atılmasını sağlar.
- Sindirime yardım eder.
- Metabolizmayı hızlandırır.
- Cildimizi nemlendirir.



Mineral:

- Kemiklerimizi ve dişlerimizi güçlendirir.
- Sindirime yardımcı olur.
- Vücudumuzun su dengesini sağlar.

Karbonhidratlar:

- Vücudumuz için enerji sağlar.
- Ekmek, patates, piring, makarna, nohut ve kuru fasulyede bulunur.

Yağlar:

- Vücudumuza enerji vermede karbonhidratlara destek olur.
- Vücudumuzu ve bazı organ arımızı dıştan sararak dışarıdan gelebilecek etkilere karşı korur.
- Ayçiçek yağı, zeytinyağı, fındık yağı ve tereyağı örnek verilebilir.

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN BESLENME

- Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
- Taze ve doğal besinleri tercih etmeliyiz.
- Besinleri uygun saklama koşullarında saklamalıyız.
- Hazır besinlerde son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz.
- Besinlerde katkı maddesi olmamasına dikkat etmeliyiz.
- Sebze ve meyveleri yıkamadan yememeliyiz.
- Sebze ve meyveleri mevsiminde tüketmeye dikkat etmeliyiz.



Dengeli Beslenme:

Günlük ihtiyacımız olan besinleri yeterli miktarda ve düzenli olarak almaya dengeli beslenme denir.

Obezite:

Günlük alınan enerji miktarı harcanan enerji miktarından fazla ise vücuda alınan yağlar depolanır.

Bu yağ fazlalığı sonucu oluşan hastalığa da obezite adı verilir.

Obezite vücudumuzda birçok sağlık sorununa neden olur.



Obeziteyi önlemek için;

- Düzenli uykumuzu almaya,
- Spor yapmaya,
- Dengeli ve düzenli beslenmeye,
- Mevsimine uygun meyve ve sebze yemeye,
- Hazır yiyecekler yememeye dikkat etmeliyiz.

Sağlığımıza Zararlı Maddeler:

- Alkol ve sigara sağlığımız için çok zararlıdır.
- Zaman içerisinde bağımlılığa neden olurlar.
- İnsan yaşamına zarar verirler.

Sigara:

İçerisinde bulunan nikotin gibi zararlı maddeler ile:

- Akciğerlere zarar verir.
- Ağız ve gırtlak kanserine,
- KOAH, nefes darlığı, astım gibi solunum yolu hastalıklarına,
- Kalp krizlerine neden olur.

Alkol:

- Karaciğerlere ve böbreklere zarar verir.
- Siroz, karaciğer kanseri gibi hastalıklarına,
- Bilinç kaybına, unutkanlığa ve denge kaybına neden olur.

Pasif İçici:

Sigara kullanmadığı halde sigara dumanına maruz kalan kişilere denir.

Bağımlılıkla mücadele için **YEŞİLAY** gibi kuruluşlar bulunmaktadır.



Çocuklarımızın beğenerek okuyacağı yeni kitabımı kitapyardu üzerinden indirimli talep edebilirsiniz.

ETKİNLİK 1:

Aşağıdaki ifadeler doğru ise "D", yanlış ise "Y" yazınız.

1) Vücudumuzun gelişimi ve enerji kazanması için gerekli olan gıda maddelerine besin denir.
2) Vücudumuz için gerekli olan besinleri yeterli ve dengeli olarak vücudumuza alınmasına beslenme denir.
3) Bütün besinlerin vücuttaki görevi aynıdır.
4) Besinleri kaynaklarına göre hayvansal ve bitkisel besinler olarak ayırabiliriz.
5) Mineral ve su her besinde bulunmaz.
6) Proteinler büyümemizi ve gelişmemizi sağlar.
7) Karbonhidratlar vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korur.
8) Su, terleme ile vücut sıcaklığımızı ayarlar.
9) Karbonhidratlar ve yağlar vücudumuza enerji verir.
10) Bal ve yumurta bitkisel bir besindir
11) Sağlıklı bir yaşam için spor yapmaya gerek yoktur.
12) Sağlıklı bir yaşam için dengeli ve düzenli beslenmeliyiz
13) Günlük ihtiyacımız olan besinleri yeterli miktarda ve düzenli olarak almaya denilen beslenme denir.
14) Obeziteyi önlemek için hazır yiyecekler yemeliyiz.
15) Sigara ağız ve gırtlak kanserine neden olur.
16) Alkol karaciğerlere ve böbreklere zarar verir.
17) Bağımlılıkla mücadele için kurulan kurum Kızılay'dır.
18) Aldığımız paketli ürünlerde son kullanma tarihine bakmaya gerek yoktur.
19) Sağlıklı yaşam için besinlerde katkı maddesi olması gerekir.
20) Sigara KOAH, nefes darlığı, astım gibi solunum yolu hastalıklarına neden olmaktadır.

ETKİNLİK 2:

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun sözcüklerle tamamlayalım.

Alkol	hayvansal	enerji verici	doğal	Protein
taze	besin	mevsiminde	düzenleyici	Su
protein	bitkisel	vitamin	beslenme	mevsiminde
pasif	Karbonhidratlar	Mineral	dengeli	

- 1) Vücudumuzun gelişimi ve enerji kazanması için gerekli olan gıda maddelerine denir.
- 2) Vücudumuz için gerekli olan besinleri yeterli ve dengeli olarak vücudumuza alınmasına denir.
- 3) Yağ, süt, et, balık, yumurta ve bal besinlere örnek olarak verilebilir.
- 4) Sebze, meyve ve tahıllar besinlere örnek olarak verilebilir.
- 5)ler, yapıcı ve onarıcı besin gurubuna girer
- 6) Vitaminler, mineraller ve su besin gurubuna girer
- 7) Karbonhidratlar ve yağlar besin gurubuna girer.
- 8) Saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzamasını sağlayan besinlerlerdir.
- 9) Yumurta, fasulye, nohut, mercimek, yoğurt, peynir, badem gibi besinlerde bulunur.
- 10) Meyve ve sebzelerde bulunan ve organlarımızın düzenli olarak çalışmasını sağlayan besinlerlerdir.
- 11) , atık maddelerin vücudumuzdan atılmasını sağlar.
- 12)ler, vücudumuzun su dengesini sağlar .
- 13) , ekmek, patates, pirinç, makarna, nohut ve kuru fasulyede bulunur.
- 14) Sebze ve meyveleri tüketmeye dikkat etmeliyiz.
- 15) ve besinleri tercih etmeliyiz.
- 16) Günlük ihtiyacımız olan besinleri yeterli miktarda ve düzenli olarak almaya beslenme denir.
- 17) Sigara kullanmadığı halde sigara dumanına maruz kalan kişilere içici denir.
- 18) , bilinç kaybına, unutkanlığa ve denge kaybına neden olur.





1) Vücudumuzun gelişimi ve enerji kazanması için gerekli olan gıda maddelerine ne denir?

- A) Beslenme B) Besin
C) Canlı D) Cansız

2) Vücudumuz için gerekli olan besinleri yeterli ve dengeli olarak vücudumuza alınmasına ne ad verilir?

- A) Hayvansal besin B) Bitkisel besin
C) Beslenme D) Besin

3) Aşağıdaki besinlerden hangisi hayvansal kaynaklı değildir?

- A)  B) 
C)  D) 

4) Aşağıdaki besinlerden hangisi yapıcı onarıcı besin gurubuna girer?

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

5) Aşağıdaki besinlerden hangisi enerji verici besinler gurubuna girer?

- A) Proteinler B) Mineraller
C) Karbonhidratlar D) Vitaminler

- 6) I. Proteinler
II. Vitaminler
III. Su
IV. Mineral

Yukarıda verilen besinlerden hangileri düzenleyici besinler gurubunda almaktadır?

- A) I ve II B) II, III ve IV
C) I, II ve III D) I, III ve IV

7) Aşağıdakilerden hangisi proteinlerin vücudumuza sağladığı faydalardan biri değildir?

- A) Kanımızı sulandırır.
B) Büyümemizi ve gelişmemizi sağlar.
C) Yaraları iyileştirir.
D) Saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzamasını sağlar.

8) Aşağıdakilerden hangisi vitaminlere ait bir ifade değildir?

- A) Sebze ve meyvelerde bulunur.
B) Organlarımızın düzenli olarak çalışmasını sağlar.
C) Vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korur.
D) Vücudumuzun su dengesini sağlar.

9) Aşağıdakilerden hangisi minerallerin vücudumuza olan faydalarından biridir?

- A) Yaraları iyileştirir.
- B) Sindirime yardımcı olur.
- C) Vücudumuz için enerji sağlar.
- D) Organlarımızın düzenli olarak çalışmasını sağlar.

10) Aşağıdakilerden hangisi suyun vücudumuz için faydalarından biri değildir?

- A) Kanımızı sulandırır.
- B) Terleme ile vücut sıcaklığımızı ayarlar.
- C) Vücudumuz için enerji sağlar.
- D) Metabolizmayı hızlandırır.

11) Sağlıklı bir yaşam için beslenirken dikkat etmemiz gereken kurallara göre aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Hazır besinleri alırken dikkat edeceğimiz herhangi bir şey yoktur.
- B) Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
- C) Besinleri uygun saklama koşullarında saklamalıyız.
- D) Sebze ve meyveleri mevsiminde yemeliyiz.

12) Günlük ihtiyacımız olan besinleri yeterli miktarda ve düzenli olarak almaya ne denir?

- A) Hayvansal besin
- B) Bitkisel besin
- C) Beslenme
- D) Dengeli beslenme

13) Günlük alınan enerji miktarı harcanan enerji miktarından fazla ise vücuda alınan yağlar depolanır. Bu yağ fazlalığı sonucu oluşan hastalığa ne ad verilir?

- A) Siroz
- B) KOAH
- C) Obezite
- D) Astım

14) Obeziteyi önlemek için dikkat etmemiz gerekenler aşağıda yazılmıştır.

Yazılan bu ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Spor yapmalıyız.
- B) Hazır yiyecekleri tercih etmeliyiz.
- C) Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
- D) Düzenli uykumuzu almalıyız.

15) Aşağıdakilerden hangisi sigaranın zararlarından biri değildir?

- A) Akciğerlere zarar verir.
- B) Ağız ve gırtlak kanserine neden olur.
- C) KOAH, nefes darlığı ve astım gibi hastalıklara sebep olur.
- D) Karaciğerlere ve böbreklere zarar verir.

16) Aşağıdakilerden hangisi alkolün zararlarından biri değildir?

- A) Akciğerlere zarar verir.
- B) Karaciğerlere ve böbreklere zarar verir.
- C) Siroz, karaciğer kanseri gibi hastalıklarına neden olur.
- D) Bilinç kaybına, unutkanlığa ve denge kaybına neden olur.

ETKİNLİK 1:



Aşağıdaki ifadeler doğru ise "D", yanlış ise "Y" yazınız.

D	1) Vücudumuzun gelişimi ve enerji kazanması için gerekli olan gıda maddelerine besin denir.
D	2) Vücudumuz için gerekli olan besinleri yeterli ve dengeli olarak vücudumuza alınmasına beslenme denir.
y	3) Bütün besinlerin vücuttaki görevi aynıdır.
D	4) Besinleri kaynaklarına göre hayvansal ve bitkisel besinler olarak ayırabiliriz.
y	5) Mineral ve su her besinde bulunmaz.
D	6) Proteinler büyümemizi ve gelişmemizi sağlar.
y	7) Karbonhidratlar vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korur.
D	8) Su, terleme ile vücut sıcaklığımızı ayarlar.
D	9) Karbonhidratlar ve yağlar vücudumuza enerji verir.
y	10) Bal ve yumurta bitkisel bir besindir
y	11) Sağlıklı bir yaşam için spor yapmaya gerek yoktur.
D	12) Sağlıklı bir yaşam için dengeli ve düzenli beslenmeliyiz
D	13) Günlük ihtiyacımız olan besinleri yeterli miktarda ve düzenli olarak almaya dengeli beslenme denir.
y	14) Obeziteyi önlemek için hazır yiyecekler yemeliyiz.
D	15) Sigara ağız ve gırtlak kanserine neden olur.
D	16) Alkol karaciğerlere ve böbreklere zarar verir.
y	17) Bağımlılıkla mücadele için kurulan kurum Kızılay'dır.
y	18) Aldığımız paketli ürünlerde son kullanma tarihine bakmaya gerek yoktur.
y	19) Sağlıklı yaşam için besinlerde katkı maddesi olması gerekir.
D	20) Sigara KOAH, nefes darlığı, astım gibi solunum yolu hastalıklarına neden olmaktadır.

ETKİNLİK 2:

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun sözcüklerle tamamlayalım.

- 1) Vücudumuzun gelişimi ve enerji kazanması için gerekli olan gıda maddelerine **besin** denir.
- 2) Vücudumuz için gerekli olan besinleri yeterli ve dengeli olarak vücudumuza alınmasına **beslenme** denir.
- 3) Yağ, süt, et, balık, yumurta ve bal **hayvansal** besinlere örnek olarak verilebilir.
- 4) Sebze, meyve ve tahıllar **bitkisel** besinlere örnek olarak verilebilir.
- 5) **Protein**ler, yapıcı ve onarıcı besin gurubuna girer
- 6) Vitaminler, mineraller ve su **düzenleyici** besin gurubuna girer
- 7) Karbonhidratlar ve yağlar **enerji verici** besin gurubuna girer.
- 8) Saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzamasını sağlayan besinler **protein**lerdir.
- 9) Yumurta, fasulye, nohut, mercimek, yoğurt, peynir, badem gibi besinlerde **protein** bulunur.
- 10) Meyve ve sebzelerde bulunan ve organlarımızın düzenli olarak çalışmasını sağlayan besinler **vitamin**lerdir.
- 11) **Su**, atık maddelerin vücudumuzdan atılmasını sağlar.
- 12) **Mineraller**, vücudumuzun su dengesini sağlar.
- 13) **Karbonhidratlar**, ekmek, patates, pirinç, makarna, nohut ve kuru fasulyede bulunur.
- 14) Sebze ve meyveleri **mevsiminde** tüketmeye dikkat etmeliyiz.
- 15) **Taze** ve **doğal** besinleri tercih etmeliyiz.
- 16) Günlük ihtiyacımız olan besinleri yeterli miktarda ve düzenli olarak almaya **dengeli** beslenme denir.
- 17) Sigara kullanmadığı halde sigara dumanına maruz kalan kişilere **pasif** içici denir.
- 18) **Alkol**, bilinç kaybına, unutkanlığa ve denge kaybına neden olur.



DEĞERLENDİRME TESTİ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
B	C	D	A	C	B	A	D	B	C	A	D	C	B	D	A