BESİNLERİ TANIYALIM

Büyümek, hareket etmek ve sağlıklı kalmak için besleniriz.



1 Besinlerin temel görevlerini uygun başlıkla eşleştirin.

ENERJİ VERİR

Koşmak, düşünmek ve günlük işlerimizi yapmak için güç sağlar.

YAPAR–ONARIR

Büyümeye, kasların gelişmesine ve yaraların onarılmasına yardım eder.

DÜZENLER

Vücudun düzenli çalışmasına ve hastalıklara karşı korunmasına destek olur.

2 Besinlerin kaynağını işaretleyin.

Elma ○B ○H	**Yumurta** ○B ○H	**Mercimek** ○B ○H
Süt ○B ○H	**Zeytin** ○B ○H	**Balık** ○B ○H
Pirinç ○B ○H	**Yoğurt** ○B ○H	**Ceviz** ○B ○H
Peynir ○B ○H	**Patates** ○B ○H	**Et** ○B ○H
Fındık ○B ○H	**Tavuk** ○B ○H	**Nohut** ○B ○H
Üzüm ○B ○H	**Bal** ○B ○H	**Tereyağı** ○B ○H

B = Bitkisel kaynaklı H = Hayvansal kaynaklı

Dengeli beslenmek için farklı kaynaklardan çeşitli besinler tüketiriz.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

BESİN İÇERİKLERİ

Her içeriğin vücudumuzda farklı bir görevi vardır.

Besinlerde birden fazla içerik bulunabilir. Bir besini incelerken vücuttaki görevini ve baskın içeriğini birlikte düşünürüz.

1 Besin içeriği trenini tamamlayın: Her vagona bir görev ve bir besin örneği yazın.

KARBONHİDRAT
Görevi: _____
Örnek: _____

PROTEİN
Görevi: _____
Örnek: _____

YAĞ
Görevi: _____
Örnek: _____

VİTAMİN
Görevi: _____
Örnek: _____

MİNERAL
Görevi: _____
Örnek: _____

SU
Görevi: _____
Örnek: _____

2 İpuçlarını okuyun, anlatılan besin içeriğini yazın.

Koşmak ve oyun oynamak için öncelikli enerji sağlar. _____

Kasların gelişmesine ve yaraların onarılmasına yardım eder. _____

Zeytin, ceviz ve fındıkta fazla bulunur. _____

Meyve ve sebzelerde bol bulunan düzenleyici içeriktir. _____

Kemik ve diş sağlığına katkı sağlar. _____

Vücut sıcaklığının düzenlenmesine yardım eder. _____

Ekmek, bulgur ve makarnada baskındır. _____

Et, yumurta ve kuru baklagillerde fazladır. _____

Kanımızda oksijenin taşınmasına katkı sağlayan demir bu gruptadır. _____

Atıkların vücuttan uzaklaştırılmasına yardım eder. _____

Havuç, ıspanak ve portakal bu içerik bakımından zengindir. _____

Tereyağı ve zeytinyağında baskın olarak bulunur. _____

KONTROL: Aynı içerik birden fazla ipucunun yanıtı olabilir. Yanıtını verirken görevi ve besin örneklerini birlikte düşün.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

BESİN DEDEKTİFLERİ

Baskın besin içeriğini ve kaynağını belirleyelim.

1 Besinleri baskın içeriklerine göre sınıflandırın.

Karbonhidrat

Ekmek • makarna • pirinç • patates

Protein

Yumurta • balık • mercimek • yoğurt

Yağ

Zeytin • ceviz • fındık • tereyağı

Vitamin

Portakal • havuç • ıspanak • elma

2 Aşağıdaki besinlerin baskın içeriğini yazın.

Bulgur _____	**Tavuk** _____	**Badem** _____
Mandalina _____	**Nohut** _____	**Makarna** _____
Zeytinyağı _____	**Brokoli** _____	**Peynir** _____
Mısır _____	**Ceviz** _____	**Çilek** _____

3 Cümleleri uygun sözcüklerle tamamlayın.

protein • karbonhidrat • vitamin • yağ • mineral • su

Kaslarımızın gelişmesine _____ yardımcı olur.

Vücudun öncelikli enerji kaynağı _____dır.

Kemik ve diş sağlığında _____ önemlidir.

Vücut sıcaklığını düzenlemeye _____ yardım eder.

Meyve ve sebzeler _____ bakımından zengindir.

Zeytin ve kuru yemişlerde _____ fazladır.

DİKKAT “Bir besin yalnızca tek bir içerikten oluşur.” ifadesi yanlıştır. Besinlerde birden fazla içerik bulunabilir.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

DENGELİ TABAĞIM

Her öğünde çeşitlilik ve uygun miktar önemlidir.

Dengeli beslenme; tek bir besinden çok yemek değil, farklı besin gruplarından yaşımıza ve ihtiyacımıza uygun miktarda tüketmektir. Su içmek ve öğün atlamamak da önemlidir.

1 Öğünleri tamamlayın. Eksik gruba uygun bir besin yazın.

Öğün	Menüde olanlar	Eksik grup	Ekleyeceğim besin
Kahvaltı	Ekmek • peynir • süt	Sebze/meyve	
Öğle	Mercimek çorbası • bulgur • ayran	Sebze/meyve	
Ara öğün	Elma • su	Protein	
Akşam	Balık • salata • yoğurt	Tahıl	

2 Menüleri değerlendirin. Dengeli olanı işaretleyip nedenini yazın.

A) **Makarna • ekmek • patates • meyve suyu** ☐

B) **Mercimek çorbası • tavuk • bulgur • salata • ayran** ☐

C) **Hamburger • patates kızartması • gazlı içecek** ☐

D) **Yumurta • peynir • domates • tam buğday ekmeği • süt** ☐

Nedeni: _____

3 Beslenme günlüğündeki üç hatayı bulup düzeltin.

Arda kahvaltıyı atladı. Öğle yemeğinde yalnızca patates kızartması ve gazlı içecek tüketti. Gün boyunca hiç su içmedi. Akşam ise tabağına yiyebileceğinden fazla yemek aldı.

1. _____ 2. _____ 3. _____

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

TAZE VE GÜVENLİ BESİN

Satın alırken etiketi, tarihi ve ambalajı kontrol ederiz.

1 İsrafı azaltan davranışları işaretleyin.

- ☐ Alışverişten önce ihtiyaç listesi hazırlamak
- ☐ Ürünleri tarih sırasına göre tüketmek
- ☐ Meyve ve sebzeyi doğru koşulda saklamak
- ☐ Son tüketim tarihlerini düzenli kontrol etmek
- ☐ İhtiyaçtan fazla yemek pişirmemek
- ☐ Tabağa yiyebileceğimiz kadar almak
- ☐ Artan uygun yemekleri güvenle değerlendirmek
- ☐ Sırf indirimde diye fazla ürün almak
- ☐ Dış görünüşü kusurlu her meyveyi çöpe atmak

2 Paketli bir ürünü alırken kontrol etmemiz gerekenleri işaretleyin.

- ☐ Son tüketim veya tavsiye edilen tüketim tarihi
- ☐ İçindekiler ve alerjen bilgisi
- ☐ Üretim izni ve zorunlu etiket bilgileri
- ☐ Soğuk zincirin korunup korunmadığı
- ☐ Ambalajın yırtık, şişmiş ya da açık olup olmadığı
- ☐ Saklama koşulları
- ☐ Besin değerleri tablosu
- ☐ Yalnızca paketin rengi

3 Doğru davranışlara D, yanlış davranışlara Y yazın.

- ☐ Sebze ve meyveleri yemeden önce yıkarız.
- ☐ Soğuk ürünleri alışverişin sonunda alırız.
- ☐ Bozulmuş kokulu besini tatmadan ayırırız.
- ☐ Dondurulmuş ürünü çözdürüp yeniden dondururuz.
- ☐ Şişmiş konserve kutusunu satın alabiliriz.
- ☐ Çiğ ve pişmiş besinleri aynı kapta tutarız.
- ☐ Etiketi okunmayan ürünü tercih ederiz.
- ☐ Buzdolabının kapağını uzun süre açık bırakmayız.

4 Saklama örneklerini inceleyin, her kutuya bir örnek daha yazın.

BUZDOLABI

yoğurt • peynir • taze et. Örnek ekle: _____

KURU DOLAP

pirinç • makarna • un. Örnek ekle: _____

MEYVELİK

elma • portakal • muz. Örnek ekle: _____

DONDURUCU

bezelye • balık • kıyma. Örnek ekle: _____

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

BESİN BİLGİSİ USTASI

Bilgilerini günlük yaşam durumlarında kullan.

1 Ece kahvaltıda yalnızca çikolatalı ekmek yiyor. Öğününü nasıl dengeler?

2 Mert'in kolu kırıldı. Yapıcı ve onarıcı besinlere üç örnek yaz.

3 Markette kapağı şişmiş bir yoğurt görüldü. Ne yapılmalı, neden?

4 Bir öğrenci su içmeyi unutuyor. Su vücudumuzda hangi iki görevi yapar?

5 Akşam yemeğinden çok pilav arttı. İsraf etmeden ne yapılabilir?

6 Spor öncesi enerji için hangi tür besin içeriği önemlidir? İki örnek ver.

7 Kışın hastalıklara karşı hangi besin grubu destek olur? Örnek yaz.

8 Çiğ tavuk doğranan tahta yıkanmadan salatada kullanıldı. Hata nedir?

9 Bir çocuk her gün çok yağlı ve şekerli yiyecek tüketiyor. Ne önerirsin?

10 Dumanlı bir ortamda bulunmak sağlıklı yaşamı nasıl etkiler?

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

KENDİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

Her soruda doğru seçeneği işaretleyin.

1 Öncelikli enerji veren içerik hangisidir?

- Protein
- Karbonhidrat
- Vitamin

2 Yapıcı ve onarıcı içerik hangisidir?

- Protein
- Su
- Yağ

3 Hangisi vitamin bakımından zengindir?

- Portakal
- Tereyağı
- Pirinç

4 Hangisi bitkisel kaynaklıdır?

- Yumurta
- Mercimek
- Peynir

5 Su hangi göreve yardım eder?

- Isıyı düzenleme
- Boyama
- Ses çıkarma

6 Kemik ve dişler için hangisi önemlidir?

- Mineral
- Şeker
- Nişasta

7 Dengeli tabağın yarısında ne bulunur?

- Sebze-meyve
- Tatlı
- Yağ

8 Hangisi dengeli bir öğündür?

- Pilav+tavuk+salata
- Sadece makarna
- Cips+gazoz

9 Paketli üründe önce ne kontrol edilir?

- Tarih ve ambalaj
- Reklam
- Paket rengi

10 Hangisi doğru saklama davranışıdır?

- Soğuk ürünü dolaba koymak
- Çiğ eti açıkta tutmak
- Şişmiş kutuyu yemek

11 Hangisi israfı azaltır?

- Liste yapmak
- Fazla almak
- Tabağı doldurmak

12 Bayat ekmek nasıl değerlendirilebilir?

- Galeta unu
- Çöpe atma
- Açıkta bırakma

13 Zeytin ve cevizde hangi içerik fazladır?

- Yağ
- Su
- Protein

14 Makarna en çok hangi içerikle ilişkilidir?

- Karbonhidrat
- Vitamin
- Mineral

15 Sağlıklı yaşam için hangisi doğrudur?

- Çeşitli beslenmek
- Öğün atlamak
- Dumanlı yerde durmak

16 Besinler hangi ölçüde tüketilmelidir?

- İhtiyaç kadar
- Sınırsız
- Haftada bir

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026