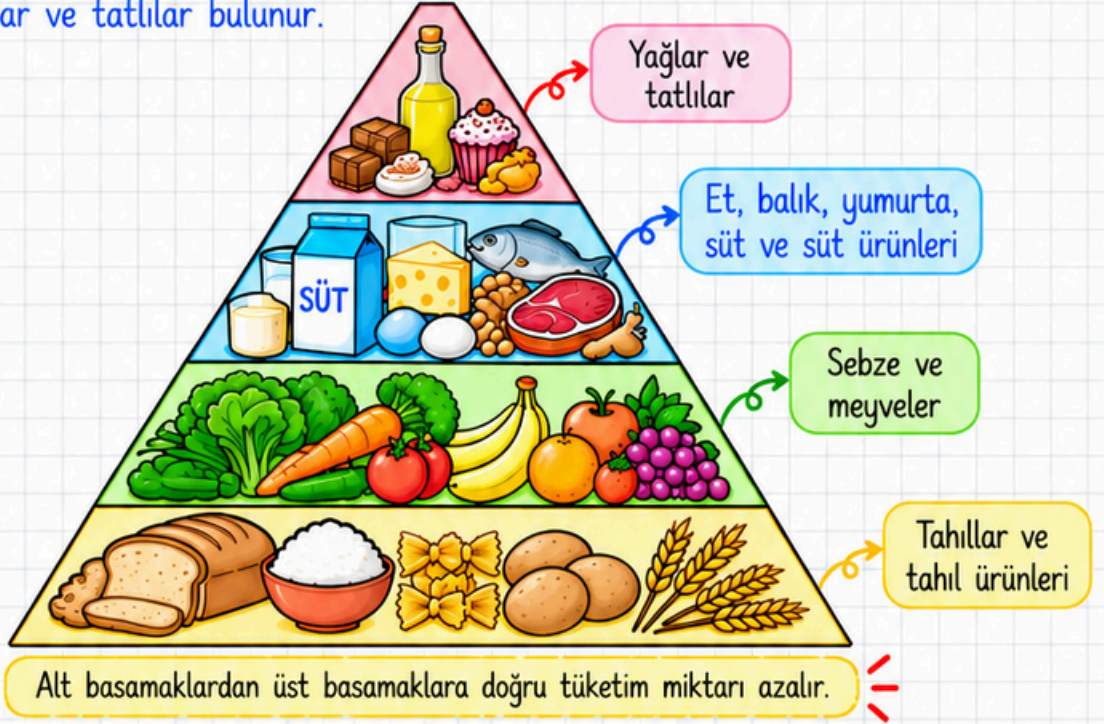


DENGELİ BESLENME

- Dengeli beslenme, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besin içeriklerini yeterli miktarda ve uygun zamanlarda almaktır.
- Sağlıklı büyümek, gelişmek ve hastalıklardan korunmak için farklı besin gruplarından yeterli ve dengeli miktarda tüketmeliyiz.

BESİN PİRAMİDİ

- Besin piramidi, hangi besin gruplarını daha fazla, hangilerini daha az tüketmemiz gerektiğini gösterir.
- Piramidin alt basamağında tahıllar, ikinci basamağında sebze ve meyveler, üçüncü basamağında et, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri, en üst basamağında ise yağlar ve tatlılar bulunur.



DENGELİ BESLENMEK İÇİN

- Öğünlerimizi düzenli yemeli, özellikle kahvaltıyı atlamamalıyız.
- Sebze ve meyveleri yeterli miktarda tüketmeliyiz.
- Vücudumuzun ihtiyacı kadar su içmeliyiz.
- Aşırı yağlı, şekerli ve tuzlu besinleri fazla tüketmemeliyiz.
- İhtiyacımızdan fazla yemek yememeli, farklı besin gruplarına öğünlerimizde yer vermeliyiz.

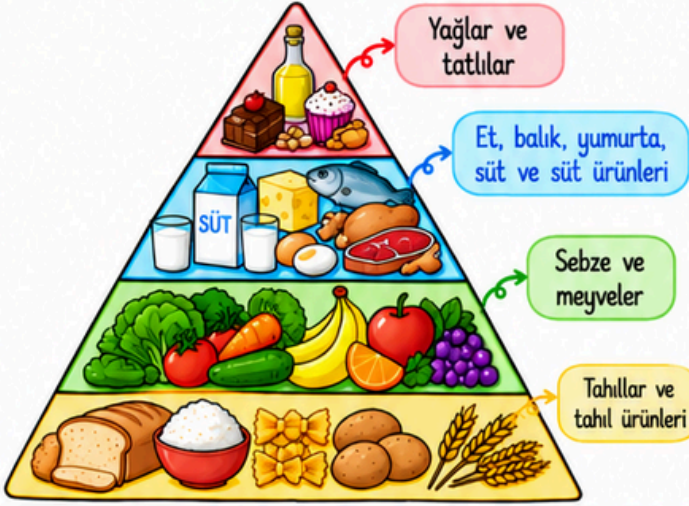
DENGESİZ BESLENMENİN SONUÇLARI

- Büyüme ve gelişmemiz olumsuz etkilenebilir.
- Vücut direncimiz azalabilir ve daha kolay hastalanabiliriz.
- Gereğinden fazla besin tüketmek, vücudumuzda aşırı yağ birikmesine neden olabilir.

OBEZİTE

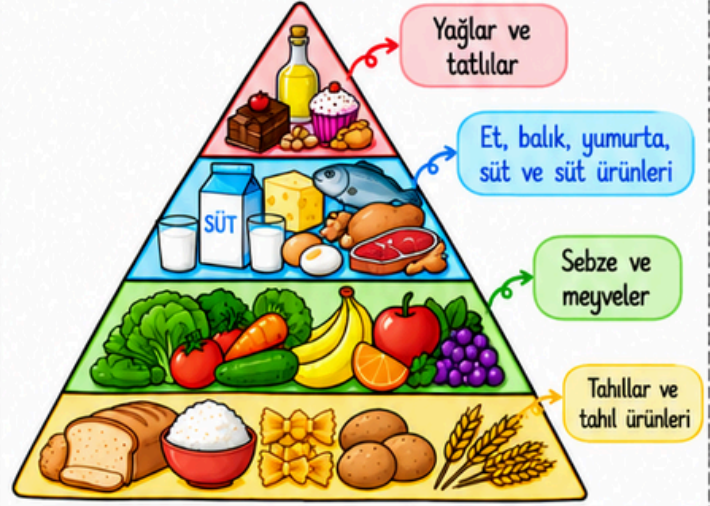
- Obezite, vücutta sağlığı bozacak ölçüde aşırı yağ birikmesidir.
- Obeziteden korunmak için dengeli beslenmeli, düzenli fiziksel aktivite yapmalı ve yeterli uyumalıyız.

BESİN PİRAMİDİ



Alt basamaklardan üst basamaklara doğru tüketim miktarı azalır.

BESİN PİRAMİDİ



Alt basamaklardan üst basamaklara doğru tüketim miktarı azalır.

BESİN PİRAMİDİ



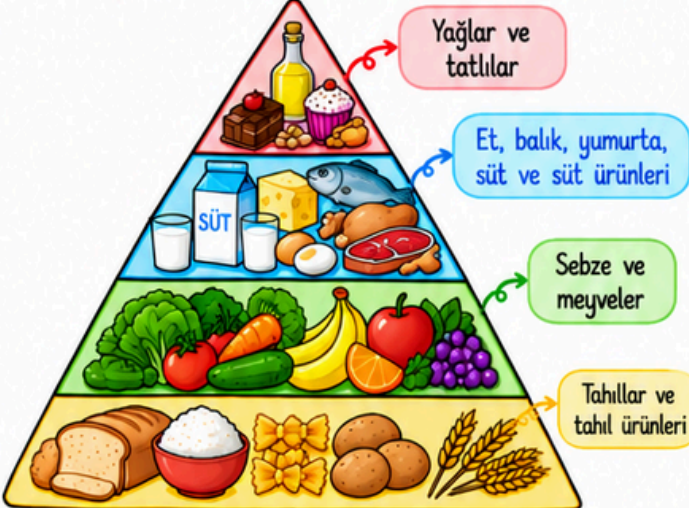
Alt basamaklardan üst basamaklara doğru tüketim miktarı azalır.

BESİN PİRAMİDİ



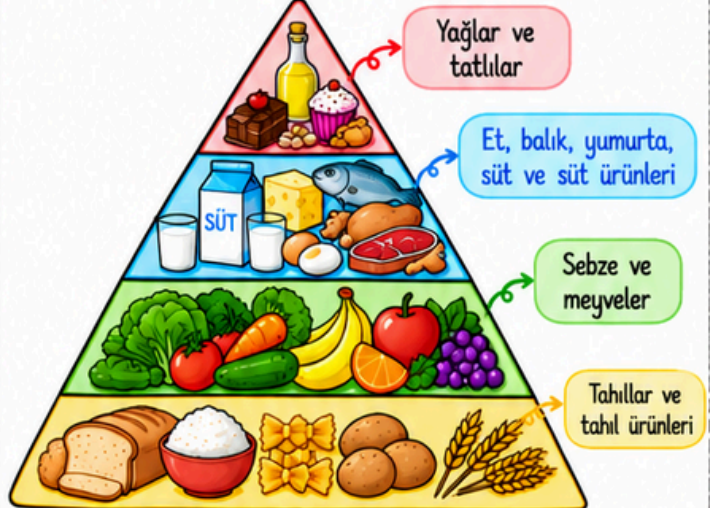
Alt basamaklardan üst basamaklara doğru tüketim miktarı azalır.

BESİN PİRAMİDİ



Alt basamaklardan üst basamaklara doğru tüketim miktarı azalır.

BESİN PİRAMİDİ



Alt basamaklardan üst basamaklara doğru tüketim miktarı azalır.

1 Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyalım. Doğru olanların başına D, yanlış olanların başına Y yazalım.

- 1 ☐ Dengeli beslenmek, yalnızca sevdiğimiz besinlerden yeterli miktarda tüketmek demektir.
- 2 ☐ Besin piramidinin alt basamaklarında bulunan besinler, üst basamaklardakilere göre genellikle daha fazla tüketilmelidir.
- 3 ☐ Sağlıklı büyümek, gelişmek ve hastalıklardan korunmak için farklı besin gruplarından yeterli ve dengeli miktarda tüketmeliyiz.
- 4 ☐ Besin piramidinin en üst basamağında sebze ve meyveler bulunur.
- 5 ☐ Öğünlerimizi düzenli tüketmek ve kahvaltıyı atlamamak dengeli beslenme alışkanlıklarındandır.
- 6 ☐ Vücudumuzun ihtiyaç duyduğundan fazla besin tüketmek, her zaman daha sağlıklı olmamızı sağlar.
- 7 ☐ Süt ve süt ürünleri, besin piramidinin en alt basamağında bulunduğu için en fazla tüketilmesi gereken besinlerdir.
- 8 ☐ Dengesiz beslenmek, vücut direncimizin azalmasına ve daha kolay hastalanmamıza neden olabilir.
- 9 ☐ Obeziteden korunmak için yalnızca besin miktarını azaltmak yeterlidir; fiziksel aktiviteye gerek yoktur.
- 10 ☐ Yeterli ve dengeli beslenmek, büyüme ve gelişmemizin sağlıklı şekilde devam etmesine yardımcı olur.

2 Aşağıdaki cümleleri kelime havuzundan seçtiğimiz uygun kelime veya kelime gruplarıyla tamamlayalım. Kullanılmayan kelimeler olduğunu unutmayalım.

dengeli beslenme

tahıllar

obezite

fiziksel aktivite

yağlar ve tatlılar

sebze ve meyveler

vücut direncimiz

kahvaltı

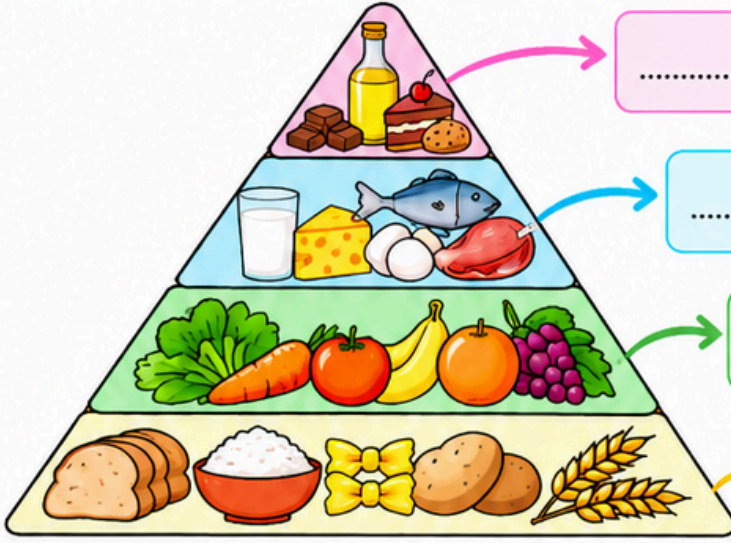
aşırı yağ

tek çeşit besin

düzensiz öğünler

- 1 Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besin içeriklerini yeterli miktarda ve uygun zamanlarda almaya denir.
- 2 Besin piramidinin en alt basamağında ve bunlardan yapılan ürünler bulunur.
- 3 Besin piramidinin ikinci basamağında yer alır.
- 4 Besin piramidinin en üst basamağındaki daha az tüketilmelidir.
- 5 Öğünlerimizi düzenli tüketmeli, özellikle öğününü atlamamalıyız.
- 6 Yetersiz ve dengesiz beslendiğimizde azalabilir, bu nedenle daha kolay hastalanabiliriz.
- 7 Vücutta sağlığı bozacak ölçüde aşırı yağ birikmesi olarak adlandırılır.
- 8 Obeziteden korunmak için dengeli beslenmenin yanında düzenli yapmalıyız.

1 Aşağıdaki besin piramidinin boş bırakılan basamaklarına uygun besin gruplarını yazalım.



2 Aşağıdaki davranışları okuyalım. Dengeli beslenmeye ve sağlıklı yaşamaya uygun olanların başındaki kutucuğu işaretleyelim.

- 1 ☐ Elif, kahvaltı yapmadan okula gidiyor.
- 2 ☐ Mert, öğünlerinde farklı besin gruplarına yer veriyor.
- 3 ☐ Zeynep, gün boyunca yalnızca sevdiği yiyecekleri tüketiyor.
- 4 ☐ Ali, gün içinde yeterli miktarda su içiyor.
- 5 ☐ Ece, her gün düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor.
- 6 ☐ Can, öğünlerinde sebze ve meyvelere hiç yer vermiyor.

3 Aşağıdaki metni dikkatlice okuyalım ve soruları cevaplayalım.

DENİZ'İN BESLENME ALIŞKANLIKLARI



Deniz, sabahları kahvaltı yapmadan okula gidiyor. Öğle yemeğinde genellikle hamburger ve patates kızartması tercih ediyor. Gün içinde çok az su içiyor ve sebze yemekten kaçınıyor. Okuldan sonra ise çoğunlukla televizyon karşısında vakit geçiriyor.

Bir gün öğretmeni, sağlıklı büyümek için dengeli beslenmenin ve düzenli fiziksel aktivite yapmanın önemini anlatıyor. Deniz de günlük alışkanlıklarını değiştirmeye karar veriyor.

- 1 Deniz'in sağlıklı beslenmeye uygun olmayan iki alışkanlığını yazalım.
1.
2.
- 2 Deniz, beslenmesini daha dengeli hâle getirmek için neler yapabilir? İki öneri yazalım.
1.
2.
- 3 Deniz'in sağlığını korumak için beslenme dışında değiştirmesi gereken alışkanlığı nedir?
.....

HAREKETLİ YAŞIYORUM, SAĞLIĞIMI KORUYORUM

- Sağlıklı büyümek ve gelişmek için dengeli beslenmenin yanında düzenli fiziksel aktivite de yapmalıyız.
- Yürüyüş, koşu, yüzme, bisiklete binme ve ip atlama gibi etkinlikler fiziksel aktivitelere örnektir.
- Düzenli hareket etmek kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendirir, kendimizi daha enerjik hissetmemizi sağlar.
- Fiziksel aktiviteler daha iyi uyumamıza, dikkatimizin artmasına ve sağlıklı vücut ağırlığımızı korumamıza yardımcı olur.
- Uzun süre hareketsiz kalmamalı, televizyon ve bilgisayar karşısında geçirdiğimiz zamanı sınırlandırmalıyız.



Yürüyüş / Koşu



İp atlama



Bisiklete binme



Yüzme

BESİN İSRAFI

- Besin israfı, üretilen besinlerin tüketilmeden çöpe atılmasıdır.
- İhtiyacımızdan fazla yiyecek satın almak, yemekleri tüketmeden atmak ve besinleri uygun koşullarda saklamamak israfa neden olur.
- Besin israfı hem aile bütçesine hem de doğal kaynaklara zarar verir.



BESİN İSRAFINI ÖNLEMELİK İÇİN



Alışverişe çıkmadan önce ihtiyaçlarımızı belirlemeli ve alışveriş listesi hazırlamalıyız.



Besinleri bozulmamaları için uygun koşullarda saklamalıyız.



Tabağımıza yiyebileceğimiz kadar yemek almalıyız.



Son kullanma tarihi yaklaşan besinleri uygun ve güvenli oldukları sürece öncelikle tüketmeliyiz.



Bayatlayan ekmekleri ve kullanılabilecek durumdaki sebze ve meyveleri farklı yemeklerde değerlendirerek israfı azaltabiliriz.

HAREKETLİ YAŞIYORUM, SAĞLIĞIMI KORUYORUM



Yürüyüş / Koşu



İp atlama



Bisiklete binme



Yüzme

BESİN İSRAFINI ÖNLEMEK İÇİN



Alışverişe çıkmadan önce ihtiyaçlarımızı belirlemeli ve alışveriş listesi hazırlamalıyız.



Besinleri bozulmamaları için uygun koşullarda saklamalıyız.



Tabağımıza yiyebileceğimiz kadar yemek almalıyız.



Son kullanma tarihi yaklaşan besinleri uygun ve güvenli oldukları sürece öncelikle tüketmeliyiz.



Bayatlayan ekmekleri ve kullanılabilir durumda olan sebze ve meyveleri farklı yemeklerde değerlendirerek israfı azaltabiliriz.

HAREKETLİ YAŞIYORUM, SAĞLIĞIMI KORUYORUM



Yürüyüş / Koşu



İp atlama



Bisiklete binme



Yüzme

BESİN İSRAFINI ÖNLEMEK İÇİN



Alışverişe çıkmadan önce ihtiyaçlarımızı belirlemeli ve alışveriş listesi hazırlamalıyız.



Besinleri bozulmamaları için uygun koşullarda saklamalıyız.



Tabağımıza yiyebileceğimiz kadar yemek almalıyız.



Son kullanma tarihi yaklaşan besinleri uygun ve güvenli oldukları sürece öncelikle tüketmeliyiz.



Bayatlayan ekmekleri ve kullanılabilir durumda olan sebze ve meyveleri farklı yemeklerde değerlendirerek israfı azaltabiliriz.

HAREKETLİ YAŞIYORUM, SAĞLIĞIMI KORUYORUM



Yürüyüş / Koşu



İp atlama



Bisiklete binme



Yüzme

BESİN İSRAFINI ÖNLEMEK İÇİN



Aışverişe çıkmadan önce ihtiyaçlarımızı belirlemeli ve alışveriş listesi hazırlamalıyız.



Besinleri bozulmamaları için uygun koşullarda saklamalıyız.



Tabağıımıza yiyebileceğimiz kadar yemek almalıyız.



Son kullanma tarihi yaklaşan besinleri uygun ve güvenli oldukları sürece öncelikle tüketmeliyiz.



Bayatlayan ekmekleri ve kullanılabilir durumda sebze ve meyveleri farklı yemeklerde değerlendirerek israfı azaltabiliriz.

HAREKETLİ YAŞIYORUM, SAĞLIĞIMI KORUYORUM



Yürüyüş / Koşu



İp atlama



Bisiklete binme

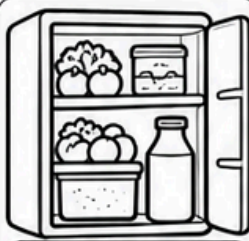


Yüzme

BESİN İSRAFINI ÖNLEMEK İÇİN



Aışverişe çıkmadan önce ihtiyaçlarımızı belirlemeli ve alışveriş listesi hazırlamalıyız.



Besinleri bozulmamaları için uygun koşullarda saklamalıyız.



Tabağıımıza yiyebileceğimiz kadar yemek almalıyız.



Son kullanma tarihi yaklaşan besinleri uygun ve güvenli oldukları sürece öncelikle tüketmeliyiz.



Bayatlayan ekmekleri ve kullanılabilir durumda sebze ve meyveleri farklı yemeklerde değerlendirerek israfı azaltabiliriz.

Ad - Soyad:

Hareketli Yaşıyorum, Sağlığımı Koruyorum

4. Sınıf • Fen Bilimleri

1 Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyalım. Doğru olanların başına D, yanlış olanların başına Y yazalım.

- 1** ☐ Sağlıklı büyümek ve gelişmek için dengeli beslenmenin yanında düzenli fiziksel aktivite de yapmalıyız.
- 2** ☐ Fiziksel aktiviteler yalnızca kaslarımızı güçlendirir, kemiklerimizin gelişimine katkı sağlamaz.
- 3** ☐ Yürüyüş, yüzme ve bisiklete binme gibi etkinlikler fiziksel aktivitelere örnektir.
- 4** ☐ Düzenli fiziksel aktivite yapmak, daha iyi uyumamıza ve dikkatimizi toplamamıza yardımcı olabilir.
- 5** ☐ Televizyon ve bilgisayar karşısında uzun süre hareketsiz kalmak, sağlığımızı korumak için önerilen bir davranıştır.
- 6** ☐ Besin israfı, yalnızca tabağımızda kalan yemeklerin çöpe atılmasıyla oluşur.
- 7** ☐ İhtiyacımızdan fazla yiyecek satın almak, besinlerin bozulmasına ve israf edilmesine neden olabilir.
- 8** ☐ Besinleri uygun koşullarda saklamak, onların bozulmasını önlemeye ve israfı azaltmaya yardımcı olur.
- 9** ☐ Besin israfı yalnızca aile bütçesini etkiler, doğal kaynaklara herhangi bir zarar vermez.
- 10** ☐ Bayatlayan ekmekleri uygun yemeklerde değerlendirmek, besin israfını azaltmanın yollarından biridir.

2 Aşağıdaki cümleleri verilen kelimelerden uygun olanıyla tamamlayalım. Kullanılmayan kelimeleri unutmayalım.



besin israfı

fazla miktarda

uygun koşullarda

yalnızca

kaslarımızı ve
kemiklerimizi

ihtiyacımız kadar

hareketsiz

son kullanma tarihi

fiziksel aktiviteye

doğal kaynaklara

alışveriş listesi



- 1** Koşu, yüzme ve ip atlama gibi etkinlikler örnek olarak gösterilebilir.
- 2** Düzenli hareket etmek, ... güçlendirmeye yardımcı olur.
- 3** Uzun süre kalmamalı, günlük yaşamımızda hareket etmeye zaman ayırmalıyız.
- 4** Üretilen besinlerin tüketilmeden çöpe atılmasına denir.
- 5** Besin israfı, aile bütçesinin yanında da zarar verir.
- 6** İhtiyacımızdan fazla yiyecek satın almamak için alışverişe çıkmadan önce hazırlamalıyız.
- 7** Besinlerin bozulmasını önlemek için onları saklamalıyız.
- 8** Yemek israfını önlemek için tabağımıza yemek almalıyız.

Veli İmzası:



snfc_muallime1

Başarı seninle

1 Aşağıdaki etkinliklerden fiziksel aktiviteye örnek olanların yanındaki kutucuğu işaretleyelim.

1

☐


Bisiklete binmek

5

☐


Yüzmek

2

☐


Televizyon izlemek

6

☐


Koşmak

3

☐


İp atlamak

7

☐


Kanepede uzanmak

4

☐


Bilgisayar oyunu oynamak

8

☐


Yürüyüş yapmak

2 Aşağıdaki durumları okuyalım. Besin israfını önlemek için yapılması gereken doğru davranışı yazalım.

1



Ayşe, alışverişe çıktığında evde hangi yiyeceklerin bulunduğunu kontrol etmiyor ve gereğinden fazla yiyecek alıyor.

Ayşe ne yapmalıdır?

.....

.....

2



Kerem, yemek yerken tabağına yiyebileceğinden çok daha fazla yemek alıyor. Yemeğini bitiremediği için kalanları çöpe atıyor.

Kerem ne yapmalıdır?

.....

.....

3



Zeynep, aldığı bazı yiyecekleri uzun süre mutfak tezgâhında bıraktığı için bu yiyecekler bozuluyor.

Zeynep ne yapmalıdır?

.....

.....

3 Aşağıdaki metni dikkatlice okuyalım ve soruları cevaplayalım.

EMİR'İN BİR GÜNÜ

Emir, okuldan geldikten sonra uzun süre televizyon izliyor ve bilgisayar oyunu oynuyordu. Dışarıda oyun oynamaya pek zaman ayırmıyordu.

Bir gün öğretmeni, düzenli fiziksel aktivitenin kasları ve kemikleri güçlendirdiğini, daha iyi uyumaya ve dikkati toplamaya yardımcı olduğunu anlattı.

Emir, öğrendiklerini uygulamaya karar verdi. Artık okuldan sonra arkadaşlarıyla bisiklete biniyor, hafta sonları ailesiyle yürüyüş yapıyordu. Ayrıca evde yemeklerin israf edilmemesine dikkat ediyor, tabağına yalnızca yiyebileceği kadar yemek alıyordu.



1

Emir'in başlangıçta sağlığı açısından uygun olmayan alışkanlığı nedir?

2

Emir'in sonradan yapmaya başladığı iki fiziksel aktiviteyi yazalım.

3

Emir'in besin israfını önlemek için yaptığı davranış nedir?