

Ad-Soyad: _____

No: _____

Hayat Bilgisi Çalışma Kağıdı

Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemi



1. Aşağıda anlamları verilen kelimeleri bulmacada bulalım. Kalan harflerle oluşan şifreyi bulmacanın altına yazalım. (Kelimeler soldan sağa ya da yukarıdan aşağıya yerleştirilmiştir.)

1. Aşırı kiloluluk, hastalık ölçüsüne varan şişmanlık.
2. Genellikle yeşil olarak çiğ ya da pişirilerek yenilen bitki
3. İnce bağırsağın, gluten adlı proteine karşı ömür boyu süren ve kronikleşen alerjisi, hassasiyeti
4. Vücudumuzun bağışıklık sistemi aracılığı ile besinlere karşı gösterdiği aşırı duyarlılık reaksiyonları
5. Vücudumuz için gerekli olan besinlerin alınması
6. Bir vakitlik yemek
7. Yenmeye elverişli olan şey
8. Dengesi olan, ölçülü
9. Şeker hastalığı
10. Ağaçların yenilecek türden ürünü

ÖĞÜN

OBEZİTE

ÇÖLYAK

BESLENME

DİYABET

DENGELİ

BESİN
ALERJİSİ

YİYECEK

MEYVE

SEBZE

D	E	Ç	Ö	L	Y	A	K	N	Ö	Ğ	Ü	N
G	M	O	B	E	Z	İ	T	E	E	L	İ	V
B	E	S	İ	N	A	L	E	R	J	İ	S	İ
E	Y	İ	Y	E	C	E	K	D	Ü	Z	E	E
N	V	L	İ	D	E	N	G	E	L	İ	B	B
E	E	S	D	İ	Y	A	B	E	T	L	Z	E
	N	B	E	S	L	E	N	M	E	M	E	E



2. Yeterli ve dengeli beslenmek için gün içinde her besin grubundan yemeye çalışmalıyız. Aşağıdaki tabaklardan her öğünden birer tanesini seçerek bir günlük beslenmemizi, yeterli ve dengeli olacak şekilde oluşturalım.

KAHVARTI	<p>yumurta peynir zeytin ekmek süt</p>	<p>mısır gevreği süt portakal suyu</p>	<p>patates kızartması sucuk ekmek çay</p>
ÖĞLE YEMEĞİ	<p>çikolatalı ekmek muz meyve suyu</p>	<p>çorba tavuklu pilav meyve suyu</p>	<p>domatesli sandviç asitli içecek cips</p>
AKŞAM YEMEĞİ	<p>sebze yemeği pilav yoğurt</p>	<p>makarna salata ayran</p>	<p>lahmacun ayran tatlı</p>

3. Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazalım.

- Sağlıklı büyüebilmek için dengeli ve yeterli beslenmeliyiz.
- Her öğünde aynı yiyecekleri yemeliyiz.
- Tabağımıza yiyebileceğimiz kadar yiyecek almalı, israftan kaçınmalıyız.
- Çölyak hastalarının, içinde gluten olduğu için buğday, arpa, çavdar ve yulaf gibi tahılları tüketmemesi gerekir.