

Kahvaltı Sofrası

Adım Soyadım: ..... No: ☐☐☐☐ Tarih: .....

Sınıfımızda sağlıklı kahvaltı günü var. Asya ile Doruk sofrayı kurarken besinlerin içinde neler olduğunu araştırdı ve bir tablo hazırladı.

1 Kahvaltı sofrası

Besin	100 gramında yaklaşık kaç gram su var?
Yumurta	76 g
Ekmek	36 g
Tereyağı	16 g
Portakal	87 g
Ceviz	4 g
Patates (haşlanmış)	77 g

Değerler yaklaşıktır; aynı besinin türüne göre biraz değişebilir.

2 Hangi ögece zengin?

Her besin hangi besin ögesi bakımından zengindir? Kutuya harfini yaz. P: protein • K: karbonhidrat • Y: yağ • V: vitamin

Yumurta: ☐ Ekmek: ☐ Tereyağı: ☐ Portakal: ☐ Ceviz: ☐

Patates: ☐

3 Doruk haklı mı?

Doruk: "Ceviz kuru bir besin, o yüzden cevizde hiç su yoktur."

☐ Doğru çıkarım ☐ Hatalı çıkarım

Çünkü .....

Kahvaltı Sofrası

Adım Soyadım: ..... No: ☐☐☐☐ Tarih: .....

4 Ne işe yarar?

Kutudaki sözcüklerden uygun olanı boşluğa yaz. Bir sözcük artacak.

protein | karbonhidrat | yağ | vitamin | su

1. Vücudumuzun büyümesi ve yıpranan dokuların onarılması için en çok _____ gerekir.
2. Koşup oynarken kullandığımız enerjinin büyük bölümünü _____ sağlar.
3. Vücutta enerji depolanmasını sağlayan ve vücudu soğuğa karşı koruyan besin ögesi _____ olarak adlandırılır.
4. Hastalıklara karşı direnç kazanmamıza yardım eden besin ögesi _____ olarak adlandırılır.

5 Ekmek deneyi

Kural: Bir besin açıkta bekleyince kuruyup hafifliyorsa içindeki suyun bir bölümü buharlaşmıştır.

Durum: Doruk taze bir ekmek dilimini tarttı: 40 g. Bir gün açıkta kalan dilim sertleşti ve 34 g geldi. Ne söyleyebilirsin?

Sonuç: .....

6 Kahvaltı tabağım

1. Dört besin ögesinin (protein, karbonhidrat, yağ, vitamin) her biri için sofradan en az bir besin seçerek kahvaltı tabağını planla. Hangi besini hangi öge için seçtiğini yaz.

.....

.....

★ Kendimi değerlendiriyorum: Sana uygun yüzü boya.

☺ 😐 ☹ Besinleri besin ögelerine göre ayırdım.

☺ 😐 ☹ Besin ögelerinin ne işe yaradığını söyledim.

☺ 😐 ☹ Her besinde su olduğunu kanıtla gösterdim.