Kahvaltı Sofrası

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

1 Kahvaltı sofrası

Besin	100 gramında yaklaşık kaç gram su var?
 Yumurta	76 g
 Balık	75 g
 Ekmek	36 g
 Patates (haşlanmış)	77 g
 Tereyağı	16 g
 Havuç	88 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: ☐ Balık: ☐ Ekmek: ☐ Patates: ☐ Tereyağı: ☐

Havuç: ☐

3 Besin ögeleri

1 Büyüme ve gelişme için en çok gereken besin ögesi hangisidir?

- ◯ A) Protein
- ◯ B) Yağ
- ◯ C) Su

2 Hangi besin karbonhidrat bakımından zengindir?

- ◯ A) Balık
- ◯ B) Makarna
- ◯ C) Tereyağı

Kahvaltı Sofrası

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

4 Ne işe yarar?

1 Vitaminlerin vücudumuza yararı hangisidir?

- ◯ A) Vücudu soğuğa karşı korur.
- ◯ B) Yalnızca susuzluğu giderir.
- ◯ C) Hastalıklara karşı direnç kazandırır.

2 Süt, kalsiyum minerali bakımından zengindir. Kalsiyum en çok neyin sağlığı için önemlidir?

- ◯ A) Saçlarımızın
- ◯ B) Kemik ve dişlerimizin
- ◯ C) Tırnaklarımızın

5 Doğru mu, yanlış mı?

Doğru olanın yanındaki D kutusunu, yanlış olanın yanındaki Y kutusunu işaretle.

1 Su ve mineraller bütün besinlerde bulunur. ☐ D ☐ Y

2 Tabloya göre ekmekte hiç su yoktur. ☐ D ☐ Y

3 Tablodaki besinler arasında en çok su içeren havuçtur. ☐ D ☐ Y

4 Kuru görünen bir besinde su bulunmaz. ☐ D ☐ Y

6 Hangi tabak?

Doğru seçeneği işaretle, "Çünkü" satırına nedenini yaz.

1 Hangi kahvaltı tabağında dört besin ögesinin (protein, karbonhidrat, yağ, vitamin) her biri için en az bir besin vardır?

- ◯ A) Ekmek, patates, makarna
- ◯ B) Yumurta, ekmek, tereyağı, havuç
- ◯ C) Portakal, havuç, elma

Çünkü .....

★ Kendimi değerlendiriyorum: Sana uygun yüzü boya.

☺ 😐 ☹ Besinleri besin ögelerine göre ayırdım.

☺ 😐 ☹ Besin ögelerinin ne işe yaradığını söyledim.

☺ 😐 ☹ Her besinde su olduğunu öğrendim.