4. Sınıf Fen Bilimleri

BESİNLERİMİZ
2. Ünite

DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENME, İNSAN SAĞLIĞI







Büyüme ve gelişmeyi destekler.

Hastaiiklara karşı direncimizi artırır.

Zihinsel performansı artırır.

Enerjik ve aktif olmamızı sağlar.



4. Sınıf Fen Bilimleri

DENGELİ BESLENMEYİ ÖĞRENİYORUM

Sağlıklı yaşam için dengeli beslenmek, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini yeterli ve dengeli şekilde almaktır.

Etkinlik 1 — Besin gruplarının görevlerini inceleyelim.

Karbonhidratlar	Proteinler	Yağlar	Vitaminler	Mineraller	Su
					
Vücudumuza enerji sağlar.	Büyüme ve doku yapımına yardımcı olur.	Enerji sağlar ve vücudun bazı ihtiyaçlarını karşılar.	Vücudun düzenli çalışmasına yardımcı olur.	Kemik, diş ve vücut işlevleri için gereklidir.	Vücudun yaşamsal faaliyetlerini sürdürmesine yardımcı olur.

Etkinlik 2 — Aşağıdaki besinleri, ait oldukları besin gruplarıyla eşleştirelim.


Ekmek


Yumurta


Süt


Peynir


Zeytinyağı


Elma


Havuç


Balık


Su

Karbonhidratlar	Proteinler	Yağlar	Vitaminler	Mineraller	Su
.....	.....	.....	.....	.....	.....

Etkinlik 3 — Aşağıdaki soruları cevaplayalım.

Neden farklı besin gruplarından tüketmeliyiz?

.....

.....


Sadece çikolata tüketirsek vücudumuz ihtiyaçlarını karşılayabilir mi?

.....

.....


Su içmek neden önemlidir?

.....

.....

Etkinlik 4 — Tek yönlü beslenme ile dengeli beslenmeyi karşılaştıralım.

	Tek Yönlü Beslenme (Örneğin: Sadece fast food, sadece tatlı vb.)	Dengeli Beslenme (Farklı besin gruplarından yeterli ve dengeli tüketme)
Vücuda Etkisi	.....	.....
Büyüme ve Gelişme	.....	.....
Bağışıklık	.....	.....
Sağlık Durumu	.....	.....



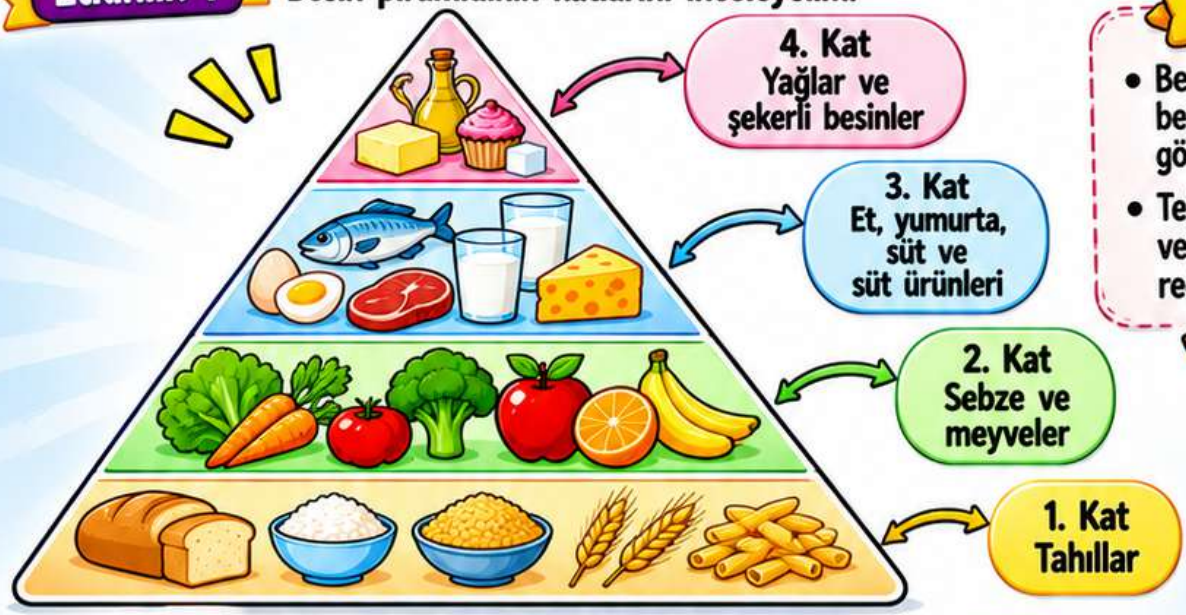
4. Sınıf Fen Bilimleri

BESİN PİRAMİDİNİ TANIYORUM

Besin piramidi, dengeli ve çeşitli beslenmemiz için farklı besin gruplarından ne kadar ve ne sıklıkla tüketmemiz gerektiğini gösteren bir eğitim modelidir.

Etkinlik 1

Besin piramidinin katlarını inceleyelim.



Bilgi Notu

- Besin piramidi, sağlıklı beslenme için bize yol gösteren bir eğitim modelidir.
- Tek başına kesin porsiyon veya kişisel beslenme reçetesi olarak sunulmaz.



Etkinlik 2

Aşağıdaki besinleri uygun piramit katına yerleştirelim. Her besinin yanına ait olduğu katı yazalım.

Ekmek	.....	Balık	.....
Pirinç	.....	Yumurta	.....
Bulgur	.....	Süt	.....
Elma	.....	Peynir	.....
Portakal	.....	Tereyağı	.....
Havuç	.....	Şeker	.....

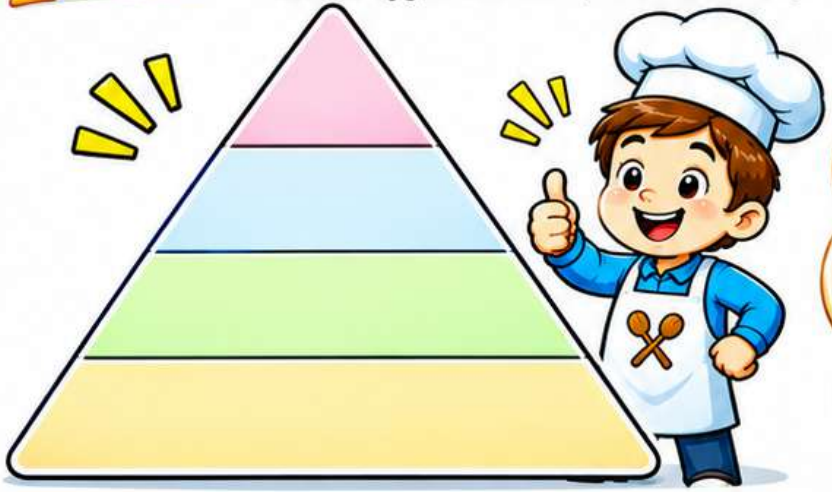
Etkinlik 3

Aşağıdaki soruları cevaplayalım.

1. Piramidin en alt katında hangi besinler bulunur?
.....
2. Sebze ve meyveler hangi katta yer alır?
.....
3. Yağ ve şeker içeren besinleri neden ölçülü tüketmeliyiz?
.....
.....
4. Tek bir besin grubuyla dengeli beslenebilir miyiz?
.....

Etkinlik 4

Aşağıdaki besin piramidinde boş bırakılan katlara uygun besinleri çizerek tamamlayalım.



Unutma!



- ☑ Dengeli beslenmek için her besin grubundan yeterli ve çeşitli tüketmeliyiz.
- ☑ Sebze ve meyveleri her gün tüketmeliyiz.
- ☑ Su içmeyi ihmal etmemeliyiz.
- ☑ Yağ ve şekerli besinleri ölçülü tüketmeliyiz.

4. Sınıf Fen Bilimleri

BESİN DEDEKTİFLERİ
BESİNLERİN GÖREVLERİ

Besinler, vücudumuzun büyümesi, gelişmesi, enerji kazanması ve sağlıklı kalması için gereklidir.

Etkinlik 1
Besin gruplarını görevleriyle eşleştiriniz.

1 Karbonhidrat	○ Büyüme ve doku yapımına yardımcı olur.
2 Protein	○ Vücudumuzun düzenli çalışmasına yardımcı olur.
3 Yağ	○ Kemik, diş ve vücut işlevleri için gereklidir.
4 Vitamin	○ Vücudumuza enerji sağlar.
5 Mineral	○ Vücudun bazı ihtiyaçlarını karşılar ve enerji sağlar.
6 Su	○ Vücudun yaşamsal faaliyetlerini sürdürmesine yardımcı olur.



Etkinlik 2
Aşağıdaki besinleri, ait oldukları besin gruplarıyla eşleştiriniz.



Karbonhidratlar : .....

Proteinler : .....

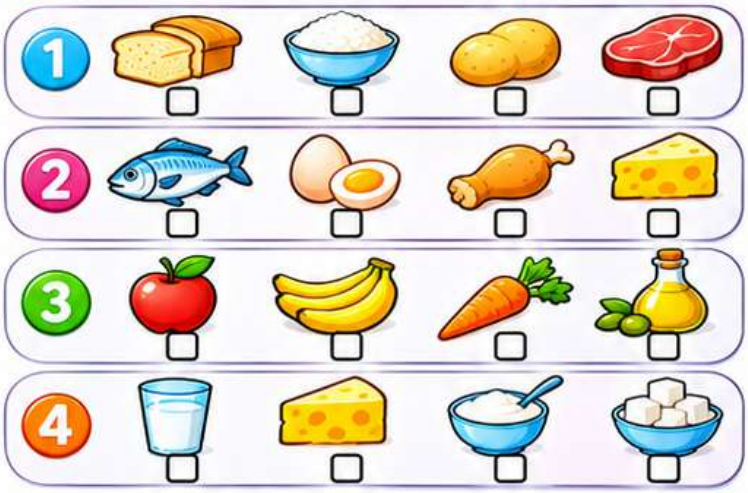
Yağlar : .....

Vitaminler : .....

Mineraller : .....

Su : .....

Etkinlik 3
Aşağıdaki besin gruplarında, diğerlerinden farklı olan besini işaretleyiniz.



Etkinlik 4
Aşağıdaki cümleleri uygun ifadelerle tamamlayınız.

- Vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılamaya yardımcı olan besin gruplarından biri .....
- Büyüme ve doku yapımında görev alan besin grubu .....
- Vücudumuzun düzenli çalışmasına yardımcı olan besinler .....
- Su, vücudumuz için önemlidir çünkü .....
  .....
  .....

Etkinlik 5
Sağlıklı olmak için neden farklı besinlerden tüketmeliyiz?



.....

.....

.....



4. Sınıf Fen Bilimleri

SAĞLIKLI YAŞAMIN SIRRI

BESLENME VE HAREKET

Sağlıklı bir yaşam için dengeli beslenmek, düzenli hareket etmek ve yeterince dinlenmek önemlidir.

Etkinlik 1

Aşağıdaki davranışlardan sağlıklı yaşamı destekleyenleri işaretleyiniz.



Açık havada yürüyüş yapmak. ☐



Bisiklete binmek. ☐



Arkadaşlarla oyun oynamak. ☐



Uzun süre hareketsiz ekran karşısında oturmak. ☐



Düzenli uyumak. ☐



Sürekli abur cubur tüketmek. ☐

Etkinlik 2

Fiziksel hareketin vücudumuza faydalarını inceleyelim.



Kalbe Faydası

Kalbimizin daha güçlü ve düzenli çalışmasına yardımcı olur.



Kaslara Faydası

Kaslarımızı güçlendirir ve daha dayanıklı olmamızı sağlar.



Kemiklere Faydası

Kemiklerimizi güçlendirir, sağlam ve sağlıklı kalmalarına yardımcı olur.



Genel Sağlığa Faydası

Vücudumuzun direncini artırır, hastalıklara karşı daha güçlü olmamızı sağlar.

Etkinlik 3

Günlük yaşamımda yapabileceğim hareket planımı oluşturalım.

Zaman	Yapacağım Hareket Etkinliği
Sabah	.....
Okul Zamanı	.....
Öğleden Sonra	.....
Akşam	.....

Etkinlik 4

Aşağıdaki ifadeleri Doğru (D) veya Yanlış (Y) olarak işaretleyiniz.

1. Düzenli hareket etmek sağlığımızı destekler. ☐ D ☐ Y
2. Bütün gün hareketsiz kalmak sağlıklı bir alışkanlıktır. ☐ D ☐ Y
3. Açık havada oyun oynamak fiziksel aktiviteye örnektir. ☐ D ☐ Y
4. Dengeli beslenme ve hareket sağlıklı yaşamın parçalarıdır. ☐ D ☐ Y



Etkinlik 5

"Her gün hareket etmek için yapacağım bir etkinlik ... " cümlesini tamamlayınız.



.....

.....



4. Sınıf Fen Bilimleri

SAĞLIKLI YAŞAM BİLİNCİ

BESLENME VE HAREKET

Sağlıklı yaşamak, dengeli beslenme, düzenli hareket etme, yeterli dinlenme ve iyi yaşam alışkanlıklarıyla mümkündür.

Etkinlik 1

Obezite nedir? Bilgi kutusunu okuyalım.

Obezite Nedir?

Vücutta, sağlığı olumsuz etkileyebilecek ölçüde aşırı yağ birikmesidir. Çoğu zaman dengesiz beslenme, yetersiz hareket etme, uyku düzeninin bozulması ve farklı yaşam alışkanlıklarıyla ilişkili olabilir.



Unutma!

- ✓ Sağlıklı alışkanlıklar herkes için önemlidir.
- ✓ Amaç, bedenimizi korumak, güçlü ve enerjik hissetmektir.
- ✓ Hiçbir arkadaşımızı kilosu, görünüşü ya da beden yapısı nedeniyle yargılamayız.

Etkinlik 2

Aşağıdaki davranışları, sağlığımızı destekleyen (✓) ve sağlığımızı olumsuz etkileyen (✗) alışkanlıklar olarak işaretleyelim.

Davranışlar	✓ Destekler	✗ Olumsuz Etkiler
Dengeli beslenmek.	☐	☐
Düzenli hareket etmek.	☐	☐
Yeterli su içmek.	☐	☐
Şekerli içecekleri sık tüketmek.	☐	☐
Uzun süre hareketsiz kalmak.	☐	☐
Düzenli uyumak.	☐	☐
Öğünleri çeşitlendirmek.	☐	☐

Etkinlik 3

Örnek olayı okuyalım, soruları cevaplayalım.



Efe, gününün büyük bir bölümünü ekran başında (telefon, tablet, bilgisayar) geçiriyor. Hareket etmeyi pek sevmiyor. Genellikle tek tip besleniyor; çoğunlukla paketli atıştırmalıklar ve hazır yiyecekler tüketiyor. Son zamanlarda kendini daha çabuk yorulduğunu ve eskisi kadar enerjik olmadığını hissediyor.

1. Efe'nin hangi alışkanlıklarını değiştirmesi yararlı olur?
   .....
   .....
2. Günlük yaşamına hangi hareketleri ekleyebilir?
   .....
   .....
3. Beslenmesini nasıl çeşitlendirebilir?
   .....
   .....

Etkinlik 4

Aşağıdaki ifadeleri Doğru (D) veya Yanlış (Y) olarak işaretleyelim.

1. Sadece çok yemek sağlıklı büyümeyi sağlar. ☐ D ☐ Y
2. Dengeli beslenmede farklı besin grupları bulunur. ☐ D ☐ Y
3. Sağlıklı yaşamda hareketin önemi vardır. ☐ D ☐ Y
4. Bir besin grubunu tamamen bırakmak dengeli beslenme demektir. ☐ D ☐ Y

Etkinlik 5

"Sağlıklı yaşamak için ..." cümlesini tamamlayınız.

Sağlıklı yaşamak için .....
.....
.....
.....





4. Sınıf Fen Bilimleri

SAĞLIKLI YEMEK TABAĞIMI TASARLIYORUM

Dengeli ve çeşitli beslenmek, vücudumuzun büyümesi, çalışması ve sağlıklı kalması için önemlidir.

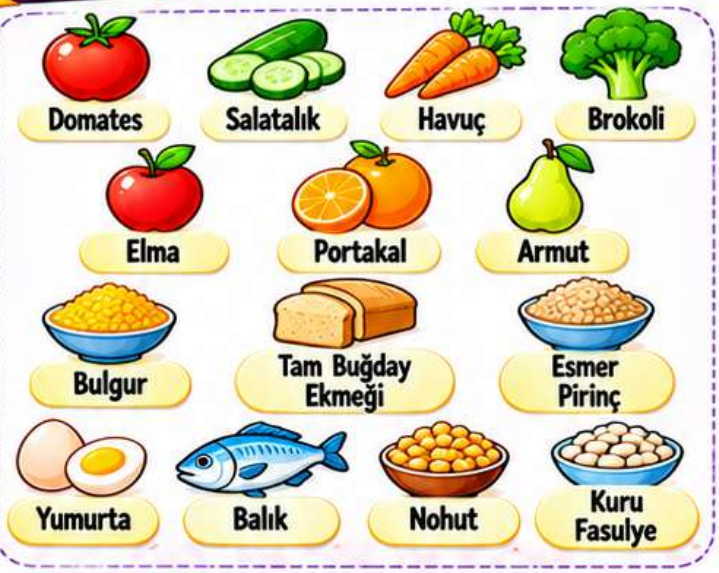
Etkinlik 1 Tabak modelini tanıyorum.



Bilgi Kutusu

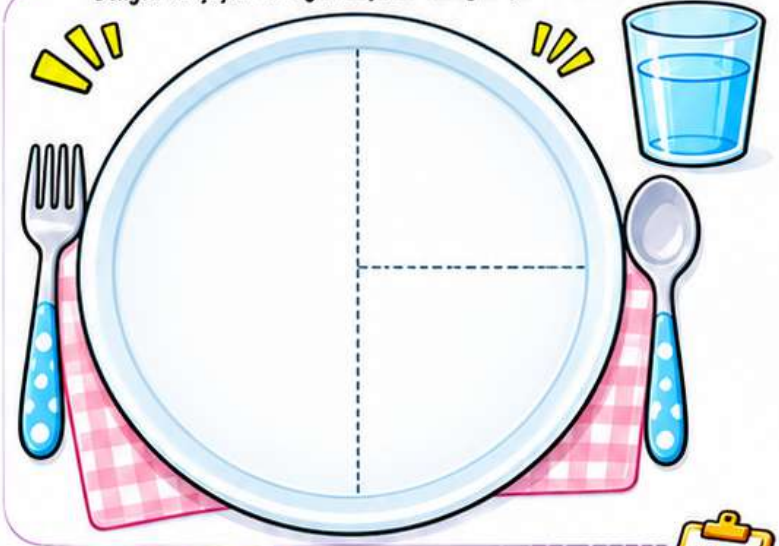
- Tabağımızın yarısı sebze ve meyvelerden oluşmalıdır.
- Tabağımızın dörtte biri tam tahıl ürünlerinden seçilmelidir.
- Tabağımızın dörtte biri protein kaynaklarından oluşmalıdır.
- Öğünlerimizde su içmeyi unutmamalıyız.

Etkinlik 2 Aşağıdaki besinleri, tabaktaki uygun bölümlere yerleştirelim.



Etkinlik 3 Kendi tabağımı tasarlıyorum.

Dengeli ve çeşitli bir öğün seçerek tabağını çiz ve renklendir.



Etkinlik 4 Tabağımı anlatıyorum.

1. Hangi sebzeleri seçtim? .....
2. Hangi tahıl ürününü kullandım? .....
3. Hangi protein kaynaklarını tercih ettim? .....
4. Öğünümde neden çeşitlilik bulunuyor? .....

Etkinlik 5 Öğünümü değerlendiriyorum.

	Evet	Kısmen	Henüz Değil
Sebze ve meyvelere tabağımda yer verdim.	☐	☐	☐
Tam tahıl ürünlerinden faydalandım.	☐	☐	☐
Protein kaynaklarına yer verdim.	☐	☐	☐
Yeterli su içmeyi hatırladım.	☐	☐	☐



Unutma! Besin tercihleri ve alerjileri kişiden kişiye farklı olabilir. Buradaki çalışma, sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanman için hazırlanmıştır. Tek bir zorunlu menü veya kişisel diyet reçetesi değildir.



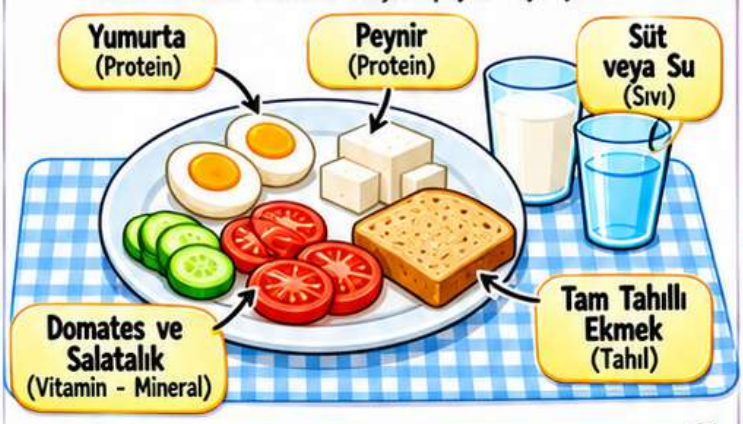
4. Sınıf Fen Bilimleri

BİR GÜNLÜK SAĞLIKLI MENÜM

Dengeli beslenmek için gün içinde farklı besin gruplarından yeterli ve çeşitli besinler tüketmeliyiz.

Etkinlik 1 Kahvaltımı Hazırlıyorum.

Aşağıdaki besinlerle dengeli bir kahvaltı örneği verilmiştir. Kendi kahvaltı menünü oluşturup yaz veya çiz.



Benim Kahvaltı Menüm:

.....

.....

.....

Bilgi Kutusu

- Günlük menümüzde; tahıllar, sebze ve meyveler, protein kaynakları, süt ve süt ürünleri ile yeterli sıvı (su) yer almalıdır.
- Bu sayede vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğelerini almış oluruz.

Etkinlik 2 Öğle Yemeğim.

Aşağıda dengeli bir öğle yemeği örneği verilmiştir.



Etkinlik 3 Akşam Yemeğim.

Akşam yemeğin için aşağıdaki besin gruplarından seçimler yaparak dengeli bir menü oluştur.



Benim Akşam Menüm:

.....

.....

.....

Etkinlik 4 Menümü Tamamlıyorum.

Aşağıdaki günlük menü çizelgesine, gün içinde tüketeceğin sağlıklı ve dengeli besinleri yazabilir ya da çizebilirsin.

Kahvaltı



Öğle Yemeği



Akşam Yemeği



Etkinlik 5 Menümü Değerlendiriyorum.

Aşağıdaki sorulara, menüne göre "Evet, Kismen veya Henüz Değil" seçeneklerinden uygun olanı işaretle.

	Evet	Kısmen	Henüz Değil
1 Farklı besin gruplarına yer verdim mi?	☐	☐	☐
2 Sebze ve meyve ekledim mi?	☐	☐	☐
3 Tahıl ve protein kaynaklarını kullandım mı?	☐	☐	☐
4 Su tüketimini düşündüm mü?	☐	☐	☐
5 Besin çeşitliliğine dikkat ettim mi?	☐	☐	☐

Unutma!

- Öğünlerimizi aksatmamaya çalışalım.
- Dengeli ve çeşitli besinler tüketelim.
- Günlük yeterli miktarda su içelim.
- Ailemizle birlikte sağlıklı öğünler planlayalım.



Not: Örnek menüler öğretim amaçlıdır. Öğrencilerin sağlık durumları, alerjileri ve ailelerinin beslenme tercihleri dikkate alınmalıdır.

4. Sınıf Fen Bilimleri

BESLENME VE SAĞLIK
BÜYÜK DEĞERLENDİRME
2. Ünite: Besinlerimiz

Etkinlik 1 Çoktan Seçmeli Sorular

1 Aşağıdakilerden hangisi dengeli beslenmenin en doğru açıklamasıdır?

A) Sadece sevdiğimiz besinleri tüketmektir.
B) Tüm besin gruplarından yeterli ve çeşitli miktarda besin almaktır.
C) Çok miktarda yağlı besin tüketmektir.
D) Günde tek öğün yemek yemektir.



2 Vücudumuzun büyümesi, gelişmesi ve doku yapımında en çok görev alan besin grubu hangisidir?

A) Karbonhidratlar B) Proteinler
C) Yağlar D) Vitaminler



3 Aşağıdakilerden hangisi obezite riskini artıran alışkanlıklardan biridir?

A) Düzenli uyumak.
B) Açık havada oyun oynamak.
C) Uzun süre hareketsiz kalmak.
D) Yeterli miktarda su içmek.



4 Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı yaşam için önerilen bir günlük alışkanlık **değildir**?

A) Dengeli ve çeşitli beslenmek.
B) Her gün fiziksel hareket yapmak.
C) Şekerli içecekleri sık tüketmek.
D) Günlük yeterli miktarda su içmek.



Etkinlik 2 Doğru / Yanlış

Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına (D), yanlış olanların başına (Y) yazınız.

( ) Dengeli beslenmede farklı besin gruplarına yer verilir.
( ) Sadece vitamin içeren besinlerle uzun süre sağlıklı kalabiliriz.
( ) Düzenli fiziksel hareket, vücudumuzun sağlıklı ve güçlü olmasına yardımcı olur.
( ) Günlük yaşamda yeterli miktarda su içmek önemlidir.

Etkinlik 3 Eşleştirme

Besin gruplarını, görevleriyle eşleştiriniz.

1 Karbonhidrat	a Vücudun düzenli çalışmasına yardımcı olur.
2 Protein	b Vücudumuzun enerji kaynağıdır.
3 Yağ	c Kemik ve dişlerin gelişimi için gereklidir.
4 Vitamin	ç Büyüme ve doku yapımında görev alır.
5 Mineral	d Enerji sağlar ve vücudun bazı ihtiyaçlarını karşılar.
6 Su	e Yaşamsal faaliyetlerin sürdürülmesini sağlar.

Etkinlik 4 Besin Piramidi

Aşağıdaki besin piramidiyle ilgili soruları yanıtlayınız.



a) Piramidin 1. katında hangi besin grubu yer alır?
.....

b) 3. katta hangi besin grupları bulunur?
.....

c) Yağlar ve şekerli besinler kaçıncı kattadır?
.....

Etkinlik 5 Sağlıklı Yaşam Kararı



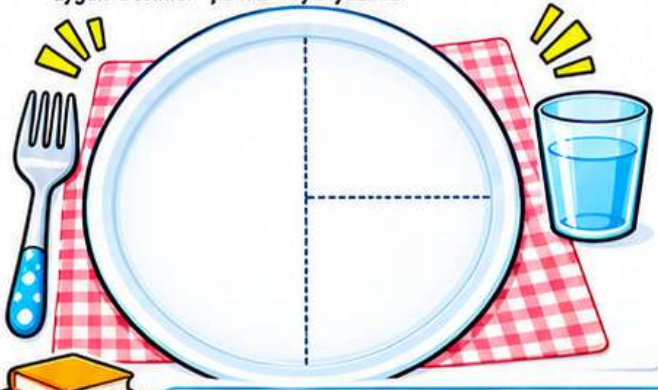
Kerem, son zamanlarda bilgisayar başında uzun süre vakit geçiriyor. Çoğu zaman abur cubur yiyor ve sebze meyve tüketmeyi ihmal ediyor.

Kerem'in daha sağlıklı yaşayabilmesi için ona hangi önerilerde bulunursunuz?

- .....
- .....
- .....
- .....

Etkinlik 6 Yemek Tabağım

Aşağıdaki tabağa; sebze ve meyveler (yarısı), tam tahıllar (dörtte biri) ve protein kaynakları (dörtte biri) olacak şekilde uygun besinler çiziniz veya yazınız.



Etkinlik 7 Açık Uçlu Soru

"Dengeli beslenme insan sağlığı için neden önemlidir?" Sorusunu kendi cümlelerinizle açıklayınız.

.....
.....
.....



Etkinlik 8 Kendimi Değerlendiriyorum

Aşağıdaki ifadeleri kendinize göre değerlendiriniz.

	Evet	Kısmen	Henüz Değil
1 Besin gruplarını tanıyabilirim.	☐	☐	☐
2 Besin piramidini açıklayabilirim.	☐	☐	☐
3 Dengeli beslenmenin önemini bilirim.	☐	☐	☐
4 Sağlıklı yaşamda hareketin önemini açıklayabilirim.	☐	☐	☐
5 Dengeli bir yemek tabağı oluşturabilirim.	☐	☐	☐
6 Günlük öğün menüsü hazırlayabilirim.	☐	☐	☐

Adı: ..... Soyadı: ..... Sınıfı: ..... Tarih: ...../...../.....