

5.SINIF FEN BİLİMLERİ BESİNLER VE ÖZELLİKLERİ ÇALIŞMA KAĞIDI

A. Aşağıda verilen besinlerin hangi besin gurubuna ait olduğunu işaretleyiniz.

BESİNLER	YAĞ	PROTEİN	KARBONHİDRAT
			
			
			
			
			
			
			

B. Aşağıda verilen boşlukları uygun kelimelerle doldurunuz.

K-protein-su-D-karbonhidrat-dengeli beslenme-enerji-besin-düzenleyici-mineral-yağ-domates-C-

1. yapıcı ve onarıcı olan besin maddesidir.
2. Makarna, pirinç, patates bol miktarda içerir.
3. Turuncgillerde bol miktarda vitamini bulunur.
4. vücudumuzun %70'ini oluşturan çok önemli bir besin maddesidir.
5. Et, süt ve yumurtada bol miktarda bulunur.
6. Her besin grubundan yeterli miktarda besin tüketmeye denir.
7. Su ve her besinde bulunur.
8. Enerji verici besin maddeleri karbonhidrat ve.....'dır.
9. A vitamini bakımından en zengin besinlerdendir.
10. Tüm canlılar yaşamlarını sürdürebilmek için.....'ye ihtiyaç duyarlar.
11. vitamini kemiklerimizin ve dişlerimizin güçlü olmasını sağlar.
12. Vücudumuzu enerjiye ihtiyaç duyduğunda önce'ları kullanır.
13. Su, mineral ve vitaminler vücudumuzda olarak görev yapar.
14. Canlıların yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmesini sağlayan yiyecek ve içeceklere denir.
15. vitamini kanın pıhtılaşmasını sağlar.

5.SINIF FEN BİLİMLERİ BESİNLER VE ÖZELLİKLERİ ÇALIŞMA KAĞIDI

C. Aşağıda verilen vitaminleri bulunduğu besinlerle eşleştiriniz.

A	Süt, peynir, balık yağı
B	Havuç,domates, süt
C	Tahıllar,ekmek, yumurta
D	Limon,portakal,kuşburnu
E	Karaciğer,ıspanak,kırmızı et
K	Bitkisel yağlar, ceviz, fındık

D. Aşağıdaki tabloyu inceleyerek boş bırakılan yerleri tamamlayınız.

Besin	İşlem	Değişim
Protein		Sarı renk
Karbonhidrat		Mavi-mor renk
Yağ	Kağıda sürüldü	

E. Aşağıda verilen cümlelerde doğru olanların başına 'D', yanlış olanların başına 'Y' harfi koyunuz.

- () 1. Limonda D vitamini bulunur.
- () 2. Düzenli ve dengeli beslenmek; her besin grubundan bol bol tüketmek demektir.
- () 3. Karbonhidratlı besinlere iyot çözeltisi damlatıldığında rengi mavi-mor bir hal alır.
- () 4. D vitamini eksikliğinde raşitizm denilen kemik hastalığı görülür.
- () 5. Sağlığımız için günde 2 litre su tüketmeliyiz.
- () 6. Karbonhidratlar yapıcı-onarıcı besin maddeleridir.
- () 7. E vitamini eksikliğinde iskorbüt denilen hastalık ortaya çıkar.
- () 8. Proteinli bir besin kağıda sürüldüğünde kağıtta şeffaf leke oluşur.
- () 9. K vitamini en çok karaciğerde bulunur.
- () 10. Diyet az yemek yemek ve zayıflamak anlamına gelmektedir.
- () 11. Marketten yiyecek alırken son kullanma tarihini kontrol etmeliyiz.
- () 12. Besin piramidinin ilk basamağında yağlar ve şekerler, son basamağında tahıl grubu yer alır.
- () 13. Gece körlüğü A vitamini eksikliğinde ortaya çıkan bir hastalıktır.
- () 14. Enerji verici besin maddeleri yağlar ve karbonhidratlardır.
- () 15. Mineraller vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapmaktadır.