|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **B** | **N** | **M** | **İ** | **N** | **E** | **R** | **A** | **L** | **L** | **E** | **R** | **T** | **R** | **E** | **D** |
| **E** | **O** | **Y** | **H** | **K** | **J** | **F** | **S** | **U** | **D** | **C** | **S** | **E** | **B** | **Ş** | **B** |
| **S** | **P** | **A** | **S** | **İ** | **F** | **İ** | **Ç** | **İ** | **C** | **İ** | **V** | **B** | **N** | **A** | **A** |
| **İ** | **G** | **H** | **J** | **K** | **L** | **P** | **U** | **M** | **Ö** | **Ü** | **Ş** | **S** | **B** | **K** | **Ğ** |
| **N** | **F** | **İ** | **G** | **H** | **Y** | **R** | **N** | **Ö** | **Ç** | **R** | **A** | **Y** | **Ü** | **C** | **I** |
| **P** | **D** | **K** | **A** | **R** | **B** | **O** | **N** | **H** | **İ** | **D** | **R** | **A** | **T** | **İ** | **M** |
| **R** | **C** | **İ** | **T** | **B** | **U** | **T** | **I** | **R** | **E** | **F** | **T** | **R** | **U** | **Ğ** | **L** |
| **A** | **F** | **L** | **R** | **Y** | **H** | **E** | **B** | **T** | **S** | **Z** | **G** | **A** | **D** | **E** | **I** |
| **M** | **Y** | **İ** | **G** | **R** | **V** | **İ** | **T** | **A** | **M** | **İ** | **N** | **L** | **E** | **R** | **L** |
| **İ** | **E** | **T** | **N** | **E** | **M** | **N** | **D** | **G** | **F** | **Ğ** | **R** | **A** | **N** | **L** | **I** |
| **D** | **Ş** | **R** | **U** | **G** | **S** | **Ö** | **R** | **Y** | **O** | **O** | **F** | **R** | **G** | **C** | **K** |
| **İ** | **İ** | **E** | **K** | **H** | **Z** | **Ş** | **T** | **Ğ** | **B** | **U** | **B** | **L** | **E** | **V** | **Ğ** |
| **D** | **L** | **R** | **B** | **İ** | **T** | **K** | **İ** | **S** | **E** | **L** | **U** | **Ö** | **L** | **B** | **P** |
| **E** | **A** | **T** | **T** | **K** | **J** | **K** | **Ü** | **Ö** | **Z** | **Ü** | **Y** | **H** | **İ** | **B** | **Ş** |
| **R** | **Y** | **G** | **R** | **K** | **A** | **R** | **A** | **C** | **İ** | **Ğ** | **E** | **R** | **Y** | **Ö** | **Ç** |
| **H** | **A** | **Y** | **V** | **A** | **N** | **S** | **A** | **L** | **T** | **U** | **K** | **O** | **L** | **Ç** | **E** |
| **Y** | **A** | **Ğ** | **L** | **A** | **R** | **V** | **E** | **Ş** | **E** | **K** | **E** | **R** | **L** | **E** | **R** |

SORULAR

1)Et, süt, yumurta gibi besinlere …………………………besinler denir.

2)Besinlerin içeriklerini ve ne miktarda tüketmemiz gerektiğini gösteren üçgen şekle …………………………denir.

3)Makarna, ekmek, pirinç, bulgur, buğday, arpa, yulaf, mısır, patatesb gibi besinlerde bulunan vücuda enerji veren besin içeriğidir.

4)Vücudumuzda yapıcı ve onarıcı olarak görev yapan et, süt, yumurta,tavuk,balık,fasulye,nohut,mercimek, bezelye, buğday, yulaf, arpa, çavdar ve kuru yemişlerde bolca bulunan besin içeriğidir.

5)Ayçiçeği, fındık, ceviz, kabak çekirdeği, zeytin, mısır, susam, badem, yer fıstığı gibi besinlerde bolca bulunan, canlıları soğuktan koruma özelliği olan ve vücudumuzdaki enerji ihtiyacının, karbonhidratlardan karşılanamadığı durumlarda enerji ihtiyacımızı gidermek üzere kullanılan besin içeriğidir.

6)Besin olarak tükettiğimiz sebze ve meyvelerde bol miktarda vitamin bulunur. Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar. Bizleri hastalıklara karşı korurlar.

7)Proteinler sayesinde vücudumuzda oluşan …………………..kolaylıkla iyileşir.

8) Hem bitkisel hem de hayvansal besinlerde bulunur, vücut için çok gerekli ve önemli maddedir. Vücudumuzun büyük bir bölümünü oluşturur.

9) Bütün yiyecek ve içeceklerde yer aldığı gibi doğada toprak, okyanus ve kayaçlarda doğal olarak da bulunur. Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar.

10) Günde en az……………………… su içmeliyiz.

11) Portakal, domates, marul vb. besinlere …………………………besinler denir.

12)Besinleri dengeli ve düzenli tüketmediğimizde şişmanlama ile kendini gösteren hastalıktır.

13)Bütün besinlerden gerektiği kadar tüketmeye ……………………..beslenme denir.

14)Alkol kullananların en çok zarar gören organıdır.

15)Sigara kullananların en çok zarar gören organıdır.

16)Sigara kullanmadığı halde sigara içilen ortamda bulunarak sigaranın zararlarından etkilenen kişidir.

17)Sigara ve alkolün zararlarını topluma anlatmakla görevli kuruluştur.

18)Sigara ve alkol ……………………..yapar.

derskitabicevaplarim.com