

FenYörünge

4. SINIF FEN BİLİMLERİ

ETKİNLİK VE ÇALIŞMA FASİKÜLÜ

2. ÜNİTE • SAĞLIKLI BESLENİYORUM

İki bölüm • 12 özgün çalışma • Karma değerlendirme • Ayrıntılı cevaplar



Besin İçerikleri ve Görevleri

Sağlıklı ve Bilinçli Beslenme

Öğrenci adı / soyadı:

Sınıf / numara: Tarih:

MEB 4. sınıf Fen Bilimleri kazanımlarıyla uyumlu özgün eğitim içeriğidir.

2026 • Sürüm 1 • A4 • Hazırlayan: Yakup ALBAYRAK

2. ÜNİTE • FASİKÜL HARİTASI

İçindekiler ve Kazanım Haritası

Çalışmaları bölüm sırasıyla tamamlayabilir, karma değerlendirmeden sonra ayrıntılı cevaplarla karşılaştırabiliriz.

Bölüm	İçerik	Fasikül sayısı
1	Besine neden ihtiyaç duyarız? Besin içerikleri	3–4
1	Proteinler, karbonhidratlar ve yağlar	5–6
1	Vitamin, su ve mineraller; bir besinde birden fazla içerik	7–8
2	Taze besin seçimi ve bilinçli alışveriş	9–10
2	Dengeli beslenme ve besin israfı	11–12
2	Alkol ve sigaranın zararları, dumansız yaşam	13–14
—	Karma ünite değerlendirmesi	15–17
—	Ayrıntılı cevap anahtarı	18–25

Bu fasikülde geliştireceğimiz beceriler

- 1 Besin içeriklerini görevlerine göre sınıflandırma
- 2 Bir besinde birden fazla içerik bulunabildiğini örneklerle gösterme
- 3 Basit bir deneyle yağlı besinleri belirleme ve sonucu yorumlama
- 4 Etiket, tarih ve ambalaj bilgisini okuyarak bilinçli seçim yapma
- 5 Besin israfının nedenini belirleyip uygulanabilir bir çözüm tasarlama

Not: Bu fasikül MEB 4. sınıf Fen Bilimleri kazanımlarıyla uyumlu özgün bir yardımcı kaynaktır; resmî ders kitabı veya resmî sınav dokümanı değildir.

2. ÜNİTE • BESİN İÇERİKLERİ VE GÖREVLERİ • ÇALIŞMA 01-A

Besinlere Neden İhtiyacımız Var?

Bir otomobil hareket etmek için yakıta ihtiyaç duyar. Vücudumuz da yaşamını sürdürmek için besinlere ihtiyaç duyar.



1 Görseldeki üç durumda vücudumuz besinleri ne için kullanır? Her kare için yazalım.

Durum	Besinler ne için kullanılır?
Koşmak ve oyun oynamak	
Ders çalışmak ve düşünmek	
Büyümek ve gelişmek	

2 Besin içeriklerini temel görevleriyle eşleştirelim: karşlarına doğru harfi yazalım.

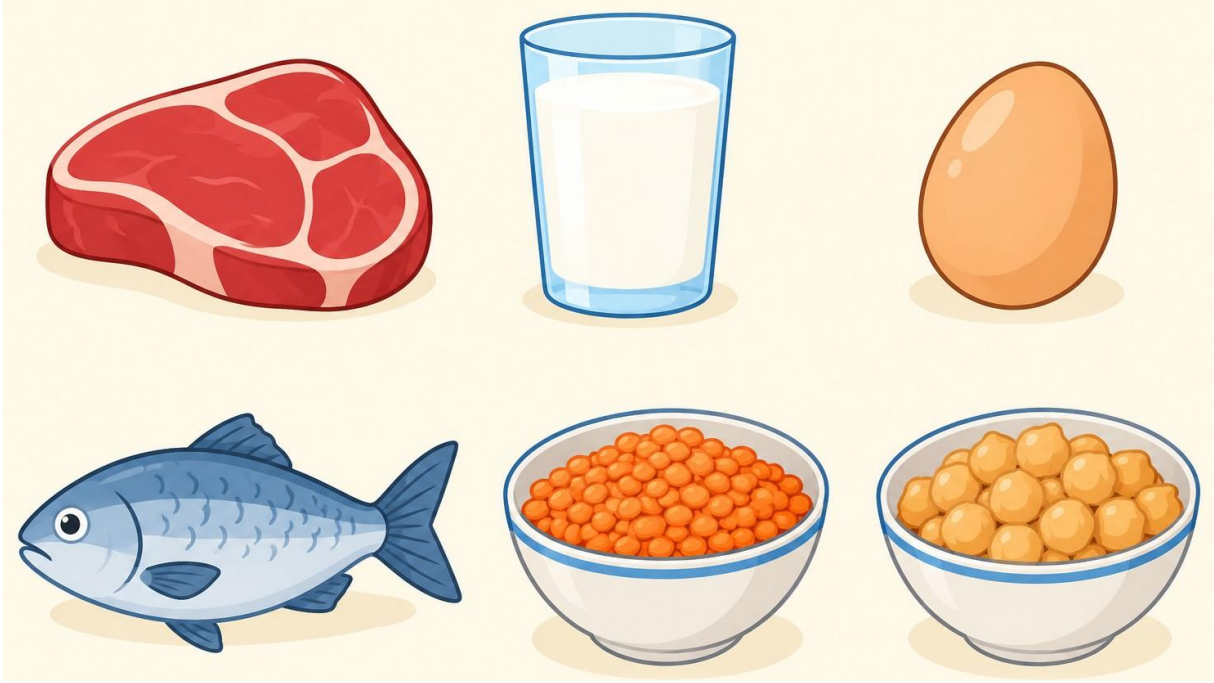
Besin içeriği	Harf	Temel görevi
Protein		A) Enerji verir, vücut ısısının korunmasına yardım eder.
Karbonhidrat		B) Düzenleyicidir; bütün besinlerde bulunur.
Yağ		C) Yapıcı ve onarıcıdır.
Vitamin		D) Önemli enerji kaynaklarımızdandır.
Su ve mineraller		E) Düzenleyicidir; meyve ve sebzelerde boldur.

Önemli ipucu: Bir besinde birden fazla besin içeriği bulunabilir. Besinleri, yapılarında daha fazla bulunan içeriğe göre gruplandırırız.

2. ÜNİTE • BESİN İÇERİKLERİ VE GÖREVLERİ • ÇALIŞMA 01-B

Proteinler: Yapıcı ve Onarıcı

Proteinler büyüme, gelişme ve vücudun onarılmasında görev alır.



1 Görseldeki besinlerin ortak yönü nedir? Yazalım.

2 Proteinlerin vücudumuzdaki görevlerini tamamlayalım.

Proteinler _____, gelişme ve vücudun _____ görev alır. Kemik ve kasların gelişmesine, _____ iyileşmesine ve vücudun korunmasına katkı sağlar.

3 Aşağıdaki cümleleri D (doğru) veya Y (yanlış) olarak işaretleyelim; yanlış olanı düzeltelim.

Cümle	D / Y	Düzeltilmemiz
Protein yalnız hayvansal besinlerde bulunur.	D ☐ Y ☐	
Mercimek ve nohut protein bakımından zengindir.	D ☐ Y ☐	
Proteinler temel enerji kaynağımızdır.	D ☐ Y ☐	

4 Bir yaranın iyileşmesinde hangi besin içeriği görev alır? Nedenini yazalım.

2. ÜNİTE • BESİN İÇERİKLERİ VE GÖREVLERİ • ÇALIŞMA 02-A

Enerji Verenler: Karbonhidrat ve Yağ

Karbonhidratlar önemli enerji kaynaklarımızdır. Yağlar da enerji verir ve vücut ısısının korunmasına yardım eder.



1 Görseldeki iki grubu inceleyelim ve hangi besin içeriği bakımından zengin olduklarını yazalım.

Grup	Hangi içerik bakımından zengin?	Temel görevi
Sol grup		
Sağ grup		

2 Aşağıdaki besinleri uygun sütuna yazalım: pirinç, ceviz, makarna, zeytin, patates, tereyağı.

Karbonhidrat bakımından zengin	Yağ bakımından zengin

3 "Yağlar tamamen zararlıdır, hiç tüketilmemelidir." Bu ifade doğru mu? Düşüncemizi yazalım.

2. ÜNİTE • BESİN İÇERİKLERİ VE GÖREVLERİ • ÇALIŞMA 02-B

Deney: Yağlı Besinleri Bulalım

Basit bir kâğıt denemesiyle hangi besinlerin yağ bakımından zengin olduğunu bulabiliriz.



Güvenlik: Alerjin varsa malzemeye dokunma. Bu etkinliği bir yetişkin gözetiminde yap ve bitince ellerini yıka.

1 Deneyin adımlarını sırasıyla yazalım (elma, pirinç ve ceviz kullanarak).

2 Tahminimizi yazalım: hangi besin kâğıtta yarı saydam bir iz bırakır?

3 Deney sonucunu tabloya işleyelim.

Besin	Kâğıtta iz bıraktı mı?	Yağ bakımından zengin mi?
Elma		
Pirinç		
Ceviz		

4 Bu deneyin adil olması için nelerin aynı olması gerekir? İki madde yazalım.

2. ÜNİTE • BESİN İÇERİKLERİ VE GÖREVLERİ • ÇALIŞMA 03-A

Düzenleyiciler: Vitamin, Su ve Mineraller

Vitaminler, su ve mineraller vücudumuzun düzenli çalışmasına katkı sağlar.



1 Tabloyu tamamlayalım.

İçerik	Vücudumuzdaki görevi	Nerede bulunur?
Vitamin		
Su		
Mineraller		

2 Aşağıdaki cümleleri D (doğru) veya Y (yanlış) olarak işaretleyelim.

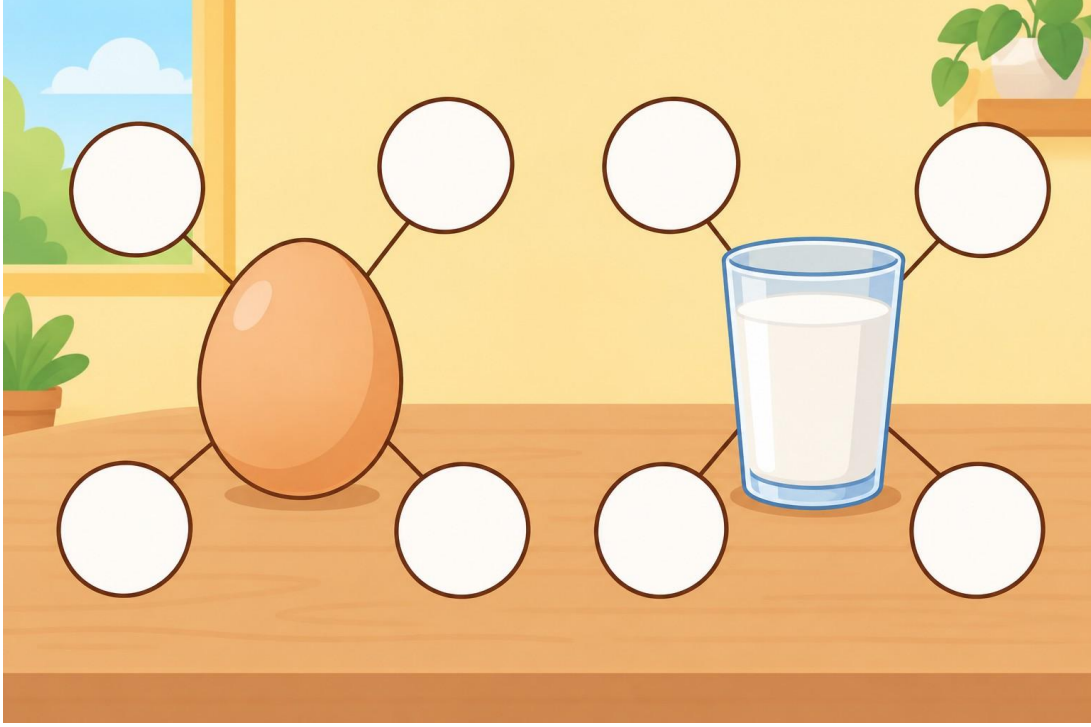
Cümle	D / Y
Su yalnız içeceklerde bulunur.	D ☐ Y ☐
Su ve mineraller bütün besinlerde bulunur.	D ☐ Y ☐
Vitaminler temel enerji kaynağıdır.	D ☐ Y ☐
Mineraller diş ve kemik sağlığı için önemlidir.	D ☐ Y ☐

3 Bir gün boyunca su tükettiğimiz üç farklı yolu yazalım (yalnız su içmek dışında).

2. ÜNİTE • BESİN İÇERİKLERİ VE GÖREVLERİ • ÇALIŞMA 03-B

Bir Besinde Kaç İçerik Var?

Bir besin yalnız tek bir içerikten oluşmaz. Besinleri, yapılarında daha fazla bulunan içeriğe göre gruplandırırız.



1 Aşağıdaki besinlerde hangi içeriklerin bulunduğunu işaretleyelim. Birden fazla işaretleyebiliriz.

Besin	Protein	Karbonhidrat	Yağ	Su ve mineral
Yumurta	☐	☐	☐	☐
Süt	☐	☐	☐	☐
Ekmek	☐	☐	☐	☐
Ceviz	☐	☐	☐	☐

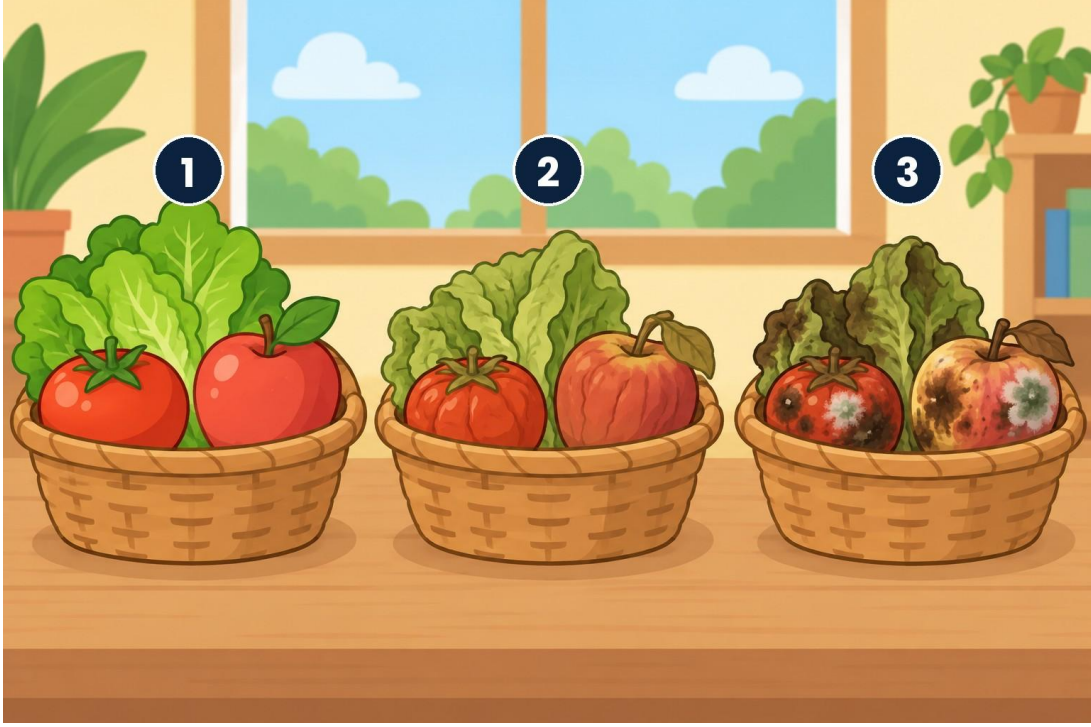
2 Yukarıdaki tablodan hangi sonuca ulaştık? Yazalım.

3 "Süt bir protein kaynağıdır." deriz ama sütte başka içerikler de vardır. Bu nasıl açıklanır?

2. ÜNİTE • SAĞLIKLI VE BİLİNÇLİ BESLENME • ÇALIŞMA 04-A

Taze Besini Tanıyalım

Sağlıklı yaşam için besinlerin taze, temiz ve uygun koşullarda saklanmış olması önemlidir.



1 Üç sepeti karşılaştıralım ve farkları yazalım.

Sepet	Nasıl görünüyor?	Tüketilmeli mi?
1. sepet		
2. sepet		
3. sepet		

2 Bir besinin bozulduğundan şüphelenirsek ne yapmalıyız, ne yapmamalıyız?

Yapmalıyız	Yapmamalıyız

Dikkat: Bozulduğundan şüphelendiğimiz bir besini tatmayız ve yüzümüze yaklaştırarak koklamayız. Hemen bir yetişkine haber veririz.

2. ÜNİTE • SAĞLIKLI VE BİLİNÇLİ BESLENME • ÇALIŞMA 04-B

Bilinçli Alışveriş Yapalım

Alışverişte neye dikkat ettiğimiz, sofraya gelen besinin sağlıklı olup olmadığını belirler.



1 Bilinçli alışveriş için dikkat etmemiz gereken beş şeyi yazalım.

2 Aşağıdaki davranışlar bilinçli mi? ✓veya Xile işaretleyelim.

Davranış	✓/ X
Paketli üründe tarih bilgisini kontrol etmek	☐
Ambalajı yırtık bir ürünü almak	☐
Dondurulmuş ürünü alışverişin en başında sepete koymak	☐
Sebzelerin taze görünmesine dikkat etmek	☐
Ürünün uygun koşullarda satıldığından emin olmak	☐

3 Dondurulmuş ürünleri neden alışverişin sonuna doğru almalıyız?

2. ÜNİTE • SAĞLIKLI VE BİLİNÇLİ BESLENME • ÇALIŞMA 05-A

Dengeli Bir Tabak Hazırlayalım

Dengeli beslenme, farklı besin içeriklerinden vücudumuzun ihtiyacına uygun miktarlarda tüketmektir.



1 Üç tepsiyi inceleyelim. Hangisi daha dengelidir? Nedenini yazalım.

2 Besin gruplarını hatırlatmalarıyla eşleştirelim.

Besin grubu	Hatırlatma
Tahıllar ve tahıl ürünleri	
Et ve süt ürünleri	
Sebze ve meyveler	
Tatlılar ve yağlar	

3 Kendi dengeli tabağımızı çizelim ve içindeki besinleri yazalım.

Benim dengeli tabağım:

Besin İsrafını Azaltalım

İhtiyaçtan fazla alınan ve kullanılmadan çöpe atılan besinler israfa neden olur.



1 Görseldeki iki durumu karşılaştıralım ve israfın nerede olduğunu yazalım.

2 Besin israfının nedenlerini ve çözümlerini tabloya yazalım.

İsrafın nedeni	Uygulanabilir çözümümüz
İhtiyaçtan fazla satın alma	
Tabağa yenebilecekten fazla koyma	
Besinleri uygun saklamama	

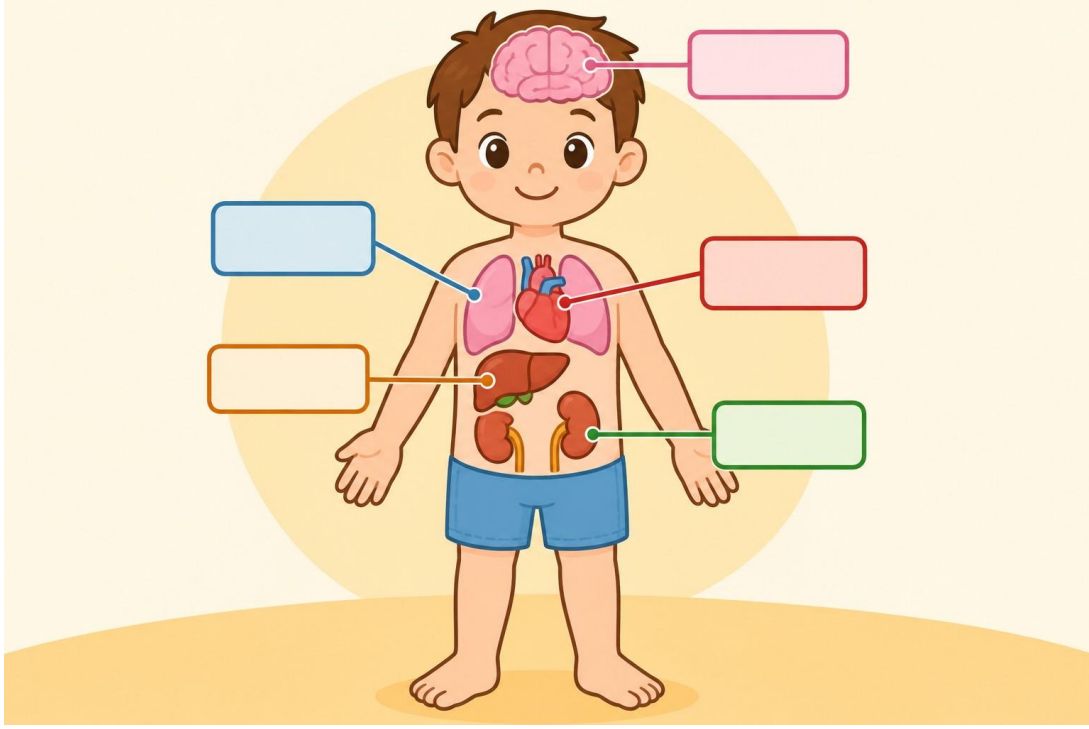
3 Bir nedeni seçip okulumuzda uygulayabileceğimiz bir çözüm tasarlayalım. Poster sloganımızı da yazalım.

Seçtiğim neden, çözümüm ve sloganım:

2. ÜNİTE • SAĞLIKLI VE BİLİNÇLİ BESLENME • ÇALIŞMA 06-A

Alkol ve Sigara Sağlığa Zarar Verir

Alkol ve sigara sağlığa zarar verir ve bağımlılık oluşturabilir. Bunları tanımak, kendimizi korumamıza yardım eder.



1 Okuduklarımıza göre tabloyu tamamlayalım.

Zararlı madde	Vücutun hangi bölümlerini olumsuz etkileyebilir?
Alkol	
Sigara	

2 Boşlukları tamamlayalım.

Sigara kullanmayan bir kişinin çevresindeki sigara dumanına maruz kalmasına _____ denir. Sigara dumanı yalnız içen kişiye değil, _____ kişilere de zarar verebilir.

3 Sigara dumanının olduğu bir ortamda kalırsak ne yapmalıyız?

2. ÜNİTE • SAĞLIKLI VE BİLİNÇLİ BESLENME • ÇALIŞMA 06-B

Dumansız Hayat, Sağlıklı Yaşam

Öğrendiklerimizi bir farkındalık çalışmasıyla paylaşalım ve üniteyi toparlayalım.



- 1 Sigara kullanmamanın önemini anlatan kısa ve olumlu bir slogan yazalım, posterimizi tasarlayalım.

Sloganım ve poster taslağım:

- 2 Aşağıdaki kavram tuzaklarını düzeltelim.

Yanlış bilinen	Doğrusu
Bir besin yalnız tek içerikten oluşur.	
Protein yalnız ette bulunur.	
Yağlar tamamen zararlıdır.	
Dengeli beslenmek çok yemek demektir.	

Ünitenin özeti: Proteinler yapıcı-onarıcı; karbonhidrat ve yağlar enerji verici; vitamin, su ve mineraller düzenleyicidir. Bir besinde birden fazla içerik bulunur. Taze besin seçmek, bilinçli alışveriş yapmak, dengeli beslenmek ve israfı azaltmak sağlığımızı korur. Alkol ve sigara sağlığa zarar verir.

Ünite Değerlendirme Soruları

Soruları okuyup uygun seçeneği işaretleyelim.

1 Aşağıdaki eşleştirmelerden hangisi doğrudur?

- A) Protein — Yapıcı ve onarıcı
- B) Vitamin — Temel enerji verici
- C) Su — Yalnız içeceklerde bulunur
- D) Mineral — Gereksiz besin içeriği

2 Su ve minerallerle ilgili hangisi doğrudur?

- A) Yalnız meyvelerde bulunur
- B) Yalnız suda bulunur
- C) Bütün besinlerde bulunur
- D) Vücudumuzun bunlara ihtiyacı yoktur

Bir öğrenci elma, pirinç ve ceviz parçalarını ayrı kâğıt alanlarına sürmüş, bir süre sonra kâğıdı ışığa tutmuştur. Yalnız cevizin sürüldüğü yerde yarı saydam bir iz oluşmuştur.

3 Bu sonuca göre hangi çıkarım yapılır?

- A) Elma yağ bakımından en zengindir
- B) Ceviz yağ bakımından zengindir
- C) Pirinçte hiç besin içeriği yoktur
- D) Üç besin de aynı içeriğe sahiptir

4 Bu deneyin adil olması için aşağıdakilerden hangisi gerekli değildir?

- A) Kâğıtların aynı tür olması
- B) Besinlerin aynı renkte olması
- C) Bekleme sürelerinin eşit olması
- D) Kâğıda benzer biçimde sürülmesi

Ünite Değerlendirme Soruları

Soruları okuyup uygun seçeneği işaretleyelim.

5 Kuru baklagillerle ilgili hangisi doğrudur?

- A) Hiç protein içermezler
- B) Protein bakımından zengin bitkisel besinlerdir
- C) Yalnız vitamin içerirler
- D) Enerji vermezler

6 Yağlarla ilgili hangisi doğrudur?

- A) Tamamen zararlıdır, hiç tüketilmemelidir
- B) Enerji verir ve vücut ısısının korunmasına yardım eder
- C) Yalnız hayvansal besinlerde bulunur
- D) Düzenleyici görevi vardır

Bir markette bir ürünün ambalajının yırtık olduğu görülmüştür.

7 Bilinçli bir tüketici ne yapmalıdır?

- A) Ürünü almalı
- B) Ürünü almamalı ve görevliye bildirmeli
- C) Ambalajı kendisi onarmalı
- D) Tarih bilgisine hiç bakmamalı

8 Dondurulmuş ürünleri alışverişin sonuna doğru almamızın nedeni hangisidir?

- A) Daha ucuz olmaları
- B) Soğuk zincirinin korunması ve çözülmemesi
- C) Daha hafif olmaları
- D) Raflarda az bulunmaları

Ünite Değerlendirme Soruları

Soruları okuyup uygun seçeneği işaretleyelim.

9 Aşağıdakilerden hangisi dengeli beslenme davranışıdır?

- A) Sürekli tek çeşit besin tüketmek
- B) İhtiyaçtan çok fazla yiyecek almak
- C) Farklı besinlerden uygun miktarlarda tüketmek
- D) Yalnız tatlı ve yağlı besinler tüketmek

10 Besin israfını azaltmak için aşağıdakilerden hangisi yapılmalıdır?

- A) Alışverişte ihtiyaçtan fazla almak
- B) Tabaka yiyebileceğimiz kadar koymak
- C) Besinleri açıkta bırakmak
- D) Artan yemeği hemen atmak

11 Sigara dumanıyla ilgili hangisi doğrudur?

- A) Yalnız sigara kullanan kişiyi etkiler
- B) Çevredeki kişilere de zarar verebilir
- C) Çocukları etkilemez
- D) Sağlıkla hiçbir ilişkisi yoktur

12 Alkolün vücuda etkisiyle ilgili hangisi doğrudur?

- A) Hiçbir organı etkilemez
- B) Karaciğer, beyin ve böbrekler gibi birçok bölümü olumsuz etkileyebilir
- C) Yalnız dişleri etkiler
- D) Bağımlılık oluşturmaz

FenYörünge

AYRINTILI CEVAP ANAHTARI

2. ÜNİTE • SAĞLIKLI BESLENİYORUM

Yanıtlar; kavram, veri ve neden–sonuç ilişkileriyle açıklanmıştır.

SORUYU OKU → BİLGİYİ HATIRLA → NEDENİ AÇIKLA

CEVAP ANAHTARI • 1. BÖLÜM • ÇALIŞMA 01-A – 01-B

Besin İhtiyacı ve Proteinler • Ayrıntılı Yanıtlar

01-A • 1. görev — Durum	Besinler ne için kullanılır?
Koşmak ve oyun oynamak	Enerji sağlamak için
Ders çalışmak ve düşünmek	Vücudun ve beynin çalışması için enerji sağlamak için
Büyümek ve gelişmek	Yapıcı ve onarıcı görev için; vücudun kendini yenilemesi için

01-A • 2. görev — İçerik	Harf	Görevi
Protein	C	Yapıcı ve onarıcıdır.
Karbonhidrat	D	Önemli enerji kaynaklarımızdandır.
Yağ	A	Enerji verir, vücut ısısının korunmasına yardım eder.
Vitamin	E	Düzenleyicidir; meyve ve sebzelerde boldur.
Su ve mineraller	B	Düzenleyicidir; bütün besinlerde bulunur.

01-B • 1, 2 ve 4. GÖREVLER

1. görev: Hepsi protein bakımından zengin besinlerdir. Hem hayvansal (et, süt, yumurta, balık) hem bitkisel (mercimek, nohut) örnekler vardır.
2. görev: Proteinler BÜYÜME, gelişme ve vücudun ONARILMASINDA görev alır. Kemik ve kasların gelişmesine, YARALARIN iyileşmesine ve vücudun korunmasına katkı sağlar.
4. görev: Protein görev alır, çünkü proteinler yapıcı ve onarıcıdır; yaranın iyileşmesi vücudun kendini onarmasıdır.

01-B • 3. görev — Cümle	D/Y	Gerekçe / düzeltme
Protein yalnız hayvansal besinlerde bulunur.	Y	Kuru baklagil ve tahıllarda da bulunur.
Mercimek ve nohut protein bakımından zengindir.	D	Bitkisel protein kaynaklarıdır.
Proteinler temel enerji kaynağımızdır.	Y	Temel enerji kaynağı karbonhidratlardır.

CEVAP ANAHTARI • 1. BÖLÜM • ÇALIŞMA 02-A – 02-B

Enerji Verenler ve Yağ Deneyi • Ayrıntılı Yanıtlar

02-A • 1. görev — Grup	Zengin olduğu içerik	Temel görevi
Sol grup (ekmek, bulgur, makarna, patates, muz)	Karbonhidrat	Enerji verici
Sağ grup (zeytin, ceviz, fındık, tereyağı)	Yağ	Enerji verir; vücut ısısının korunmasına yardım eder

02-A • 2 ve 3. GÖREVLER

2. görev — Karbonhidrat: pirinç, makarna, patates. Yağ: ceviz, zeytin, tereyağı.
3. görev: İfade yanlıştır. Vücudumuzun yağa ihtiyacı vardır; yağlar enerji verir ve vücut ısısının korunmasına yardım eder. Önemli olan farklı besinleri dengeli tüketmektir.

02-B • 3. görev — Besin	İz bıraktı mı?	Yağ bakımından zengin mi?
Elma	Hayır	Hayır
Pirinç	Hayır	Hayır
Ceviz	Evet	Evet

02-B • 1, 2 ve 4. GÖREVLER

1. görev — Adımlar: (1) Kâğıdı üç eşit alana ayır. (2) Her alana bir besini hafifçe sür. (3) Bir süre bekle. (4) Kâğıdı ışığa tutup izleri karşılaştır.
2. görev: Ceviz iz bırakır; çünkü yağ bakımından zengindir. Yağ kâğıtta yarı saydam bir leke oluşturur.
4. görev: Aynı olması gerekenler — aynı tür ve kalınlıkta kâğıt, besinlerin benzer biçimde ve benzer miktarda sürülmesi, aynı bekleme süresi, aynı ışık koşulu. (İkisi yeterlidir.)

CEVAP ANAHTARI • 1. BÖLÜM • ÇALIŞMA 03-A – 03-B

Düzenleyiciler ve Çoklu İçerik • Ayrıntılı Yanıtlar

03-A • 1. görev — İçerik	Görevi	Nerede bulunur?
Vitamin	Düzenleyici; vücudun düzenli çalışmasına ve korunmasına katkı sağlar	Meyve ve sebzelerde bol
Su	Yaşamsal faaliyetlerde ve vücut sıcaklığının düzenlenmesinde görev alır	Bütün besinlerde
Mineraller	Büyüme ile diş ve kemik sağlığı için önemli	Bütün besinlerde

03-A • 2 ve 3. GÖREVLER

2. görev: (1) Y — su bütün besinlerde bulunur. (2) D. (3) Y — vitaminler düzenleyicidir, temel enerji kaynağı değildir. (4) D.
3. görev: Örnekler — çorba, meyve (karpuz, portakal), süt ve ayran, sebze yemekleri, yoğurt. Su yalnız içerek değil, besinlerle de alınır.

03-B • 1. görev — Besin	İçerdiği başlıca içerikler
Yumurta	Protein, yağ, su ve mineral
Süt	Protein, yağ, karbonhidrat, su ve mineral
Ekmek	Karbonhidrat, protein, su ve mineral
Ceviz	Yağ, protein, su ve mineral

03-B • 2 ve 3. GÖREVLER

2. görev: Bir besinde birden fazla besin içeriği bulunur. Hiçbir besin tek bir içerikten oluşmaz. Su ve mineraller hepsinde vardır.
3. görev: Besinleri, yapılarında DAHA FAZLA bulunan içeriğe göre adlandırırız. Sütte başka içerikler de vardır; ancak protein belirgin olduğu için "protein kaynağı" deriz.

CEVAP ANAHTARI • 2. BÖLÜM • ÇALIŞMA 04-A – 04-B

Tazelik ve Bilinçli Alışveriş • Ayrıntılı Yanıtlar

04-A • 1. görev — Sepet	Görünüm	Tüketilmeli mi?
1. sepet	Taze, parlak, diri	Evet
2. sepet	Solmuş, buruşmuş, soluk	Tüketilmemesi daha uygundur
3. sepet	Çürümüş, küflü, lekeli	Hayır, kesinlikle tüketilmemeli

04-A • 2. GÖREV

Yapmalıyız: Bir yetişkine haber vermeliyiz; besini ayrı tutmalıyız; ellerimizi yıkamalıyız.

Yapmamalıyız: Tatmamalıyız; yüzümüze yaklaştırarak koklamamalıyız; "birazcık bir şey olmaz" diyerek tüketmemeliyiz.

04-B • 1 ve 3. GÖREVLER

1. görev: (1) Sebze ve meyvelerin taze görünmesine dikkat etmek. (2) Paketli üründe tarih bilgisini ve etiketi kontrol etmek. (3) Ambalajın sağlam olup olmadığına bakmak. (4) Dondurulmuş ürünleri alışverişin sonuna doğru almak ve uygun koşulda taşımak. (5) Ürünün uygun koşullarda satıldığından emin olmak.

3. görev: Dondurulmuş ürün uzun süre dışarıda kalırsa çözülür. Çözülen ürün bozulabilir ve sağlığa zarar verebilir. Sona bırakmak soğukluğunun korunmasını sağlar.

04-B • 2. GÖREV

✓— tarih bilgisini kontrol etmek, sebzenin taze görünmesine dikkat etmek, ürünün uygun koşullarda satıldığından emin olmak.

X— ambalajı yırtık ürünü almak, dondurulmuş ürünü alışverişin en başında sepete koymak.

Dengeli Beslenme ve İsrif • Ayrıntılı Yanıtlar

05-A • 1. GÖREV

2. tepsi daha dengelidir. İçinde tahıl (bulgur), sebze (salata), protein kaynağı (tavuk), süt ürünü (yoğurt) ve meyve (elma) birlikte bulunur. 1. tepside yalnız karbonhidrat ve şekerli içecek, 3. tepside yalnız tatlı ve yağlı besinler vardır; ikisinde de besin çeşitliliği yoktur.

05-A • 2. görev — Besin grubu	Hatırlatma
Tahıllar ve tahıl ürünleri	Günlük beslenmede önemli yer tutar.
Et ve süt ürünleri	Büyüme ve onarıma katkı sağlar.
Sebze ve meyveler	Düzenleyici içerikler bakımından zengindir.
Tatlılar ve yağlar	Gereğinden fazla tüketilmemelidir.

05-B • 2. görev — İsrafın nedeni	Uygulanabilir çözüm
İhtiyaçtan fazla satın alma	Alışverişten önce ihtiyaç listesi hazırlamak
Tabağa yenebilecekten fazla koyma	Tabağa yiyebileceğimiz kadar koymak, isteyince eklemek
Besinleri uygun saklamama	Uygun sıcaklıkta ve kapalı kapta saklamak

05-B • 1. GÖREV

Sol karede israf vardır: tabağa yenebilecekten fazla konmuş ve artan besinler çöpe atılmıştır. Sağ karede tabağa yiyebileceği kadar konmuş ve besinler uygun koşulda saklanmıştır.

CEVAP ANAHTARI • 2. BÖLÜM • ÇALIŞMA 06-A – 06-B

Alkol, Sigara ve Dumansız Yaşam • Ayrıntılı Yanıtlar

06-A • 1. görev — Madde	Olumsuz etkileyebileceği bölümler
Alkol	Karaciğer, beyin, böbrekler ve sindirim sistemi
Sigara	Akciğerler, ağız ve solunum yolları, kalp ve damarlar

06-A • 2 ve 3. GÖREVLER

2. görev: Sigara kullanmayan bir kişinin çevresindeki sigara dumanına maruz kalmasına PASİF İÇİCİLİK denir. Sigara dumanı yalnız içen kişiye değil, ÇEVREDEKİ kişilere de zarar verebilir.
3. görev: Ortamdan uzaklaşmalı, pencereyi açtırmak gibi çözümler istemeli ve güvendiğimiz bir yetiştikenden yardım istemeliyiz.

06-B • 2. görev — Yanlış bilinen	Doğrusu
Bir besin yalnız tek içerikten oluşur.	Bir besinde birden fazla içerik bulunur.
Protein yalnız ette bulunur.	Kuru baklagil ve tahıllarda da bulunur.
Yağlar tamamen zararlıdır.	Vücudumuzun yağa ihtiyacı vardır; dengeli tüketmek gerekir.
Dengeli beslenmek çok yemek demektir.	Farklı besinlerden ihtiyaca uygun miktarda tüketmektir.

Ünite Değerlendirme Soruları • Ayrıntılı Yanıtlar

Soru	Yanıt	Gerekçe
1	A	Proteinler yapıcı ve onarıcı görev üstlenir.
2	C	Su ve mineraller bütün besinlerde bulunur.
3	B	Yalnız cevizin iz bırakması onun yağ bakımından zengin olduğunu gösterir.
4	B	Rengin eşit olması sonucu etkilemez; diğerleri adil deney için gereklidir.
5	B	Mercimek ve nohut bitkisel protein kaynaklarıdır.
6	B	Yağlar enerji verir ve vücut ısısının korunmasına yardım eder.
7	B	Ambalajı bozuk ürün alınmaz ve görevliye bildirilir.
8	B	Soğuk zincirin korunması için sona bırakılır.
9	C	Dengeli beslenme farklı besinlerden uygun miktarda tüketmektir.
10	B	Tabağa yiyebileceğimiz kadar koymak israfı azaltır.
11	B	Sigara dumanı çevredeki kişileri de olumsuz etkiler.
12	B	Alkol birçok organı olumsuz etkileyebilir ve bağımlılık yapar.

