

4. SINIF

FEN BİLİMLERİ

2. ÜNİTE

BESİNLERİMİZ



Besin
İçerikleri



Sağlıklı ve
Dengeli Beslenme



Taze ve
Doğal Besinler



Sigara ve
Alkolün Zararları



BESİNLER VE YAŞAMIMIZ

1. Neden besleniriz?

Canlılar büyümek, gelişmek, hareket etmek ve sağlıklı kalmak için beslenir.

Besinler vücudumuza enerji verir, büyümemizi sağlar ve vücudumuzu düzenler.



2. Besin içerikleri

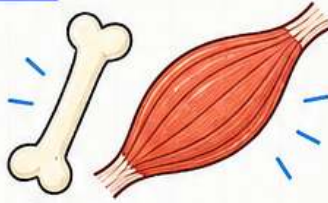
Karbonhidratlar • Proteinler • Yağlar • Vitaminler • Su • Mineraller



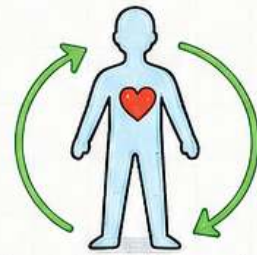
3. Besinlerin görevleri



Enerji verir.



Büyümeyi ve onarımı sağlar.



Vücudun düzenli çalışmasına yardımcı olur.

AKILDA KALSIN!

Besinler enerji verir, büyütür ve düzenler.



DOSTI'NİN İPUCU

Her besin içeriğinin vücudumuzda farklı bir görevi vardır.

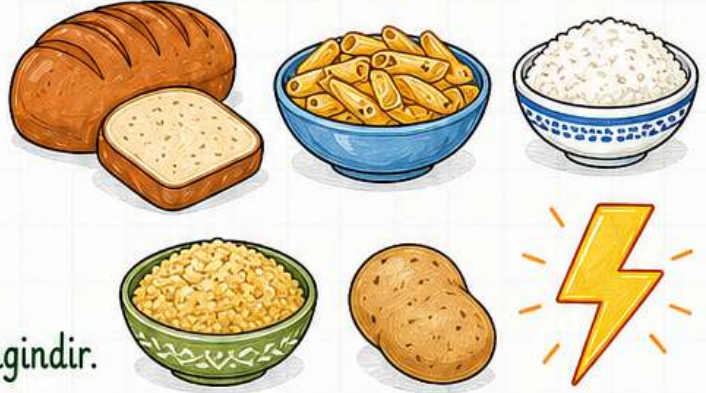


ENERJİ VEREN VE YAPICI BESİNLER

1. Karbonhidratlar

Vücudumuzun öncelikli enerji kaynağıdır.

Ekmek, makarna, pirinç, bulgur ve patates karbonhidrat bakımından zengindir.

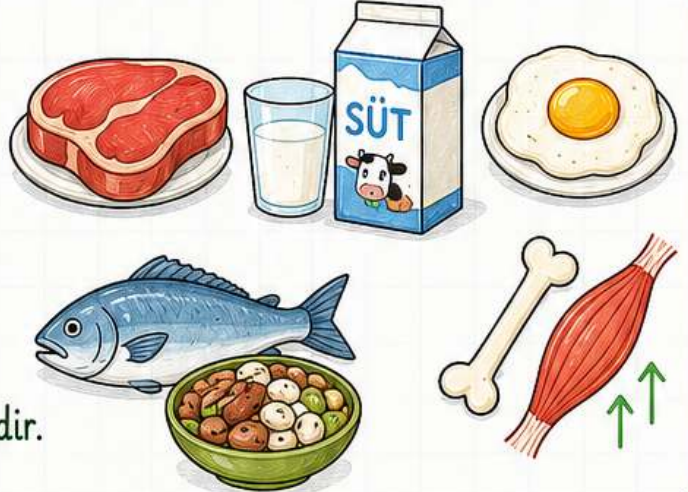


2. Proteinler

Büyümemizi ve gelişmemizi sağlar.

Yıpranan dokuların onarılmasına yardımcı olur.

Et, süt, yumurta, balık ve kuru baklagiller protein bakımından zengindir.



3. Yağlar

Vücudumuza enerji verir ve bizi soğuktan korumaya yardımcı olur.

Tereyağı, zeytin, ceviz ve fındık yağ bakımından zengindir.



AKILDA KALSIN!

Karbonhidrat ve yağ enerji verir; protein büyütür ve onarır.



DOSTI'NİN İPUCU

Besinleri tek yönlü değil, dengeli tüketmeliyiz.



DÜZENLEYİCİ BESİN İÇERİKLERİ

1. Vitaminler

Vücudumuzun düzenli çalışmasına ve hastalıklara karşı dirençli olmasına yardımcı olur.

Sebze ve meyveler vitamin bakımından zengindir.

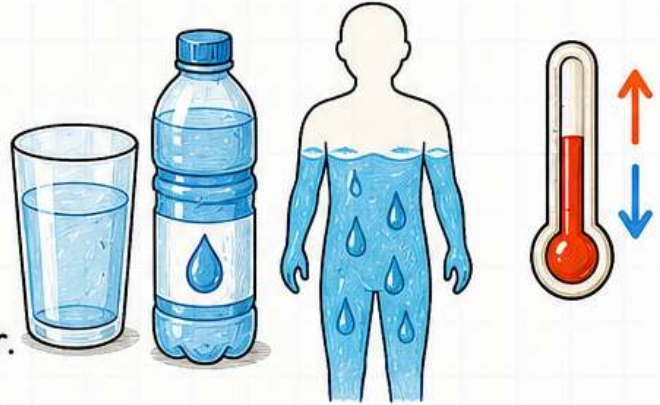


2. Su

Vücudumuzun büyük bir bölümü sudan oluşur.

Su, vücut sıcaklığının düzenlenmesine ve maddelerin taşınmasına yardımcı olur.

Susamayı beklemeden yeterli su içmeliyiz.



3. Mineraller

Büyüme, gelişme ve vücudun düzenli çalışması için gereklidir.

Süt, yoğurt, yumurta, sebze ve meyvelerde mineraller bulunur.



AKILDA KALSIN!

Vitamin, su ve mineraller vücudumuzun düzenli çalışmasına yardım eder.



DOSTI'NİN İPUCU

Su ve mineraller bütün besinlerde bulunur.

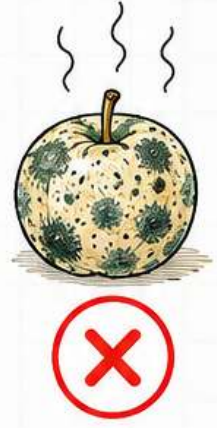


TAZE, DOĞAL VE TEMİZ BESİNLER

1. Taze besinleri seçelim

Taze besinler renk, koku ve görünüm bakımından sağlıklıdır.

Bozulmuş, küflenmiş veya kötü kokan besinleri tüketmemeliyiz.



2. Doğal besinleri tercih edelim

Doğal besinler mümkün olduğunca az işlem görmüştür.

Mevsiminde yetişen sebze ve meyveleri tercih etmeliyiz.



3. Temizliğe dikkat edelim

Sebze ve meyveleri yemeden önce bol suyla yıkamalıyız. Ellerimizi yıkamalı, temiz kap ve araçlar kullanmalıyız.



AKILDA KALSIN!

Taze + doğal + temiz besin = sağlıklı seçim



DOSTI'NİN İPUCU

Besinin görünümünü, kokusunu ve temizliğini kontrol et.



BESİNLERİ GÜVENLE TÜKETELİM

1. Paketlenmiş besinler

Paketi yırtılmış, açılmış, şişmiş veya ezilmiş ürünleri satın almamalıyız.

Etiketdeki saklama koşullarını okumalıyız.



2. Tarihleri kontrol edelim

Son tüketim tarihi geçmiş besinleri tüketmemeliyiz.

Alışveriş yaparken etiket bilgilerini mutlaka kontrol etmeliyiz.



3. Dondurulmuş besinler

Dondurulmuş besinler uygun sıcaklıkta saklanmalıdır.

Çözünmüş bir besin yeniden dondurulmamalıdır.



AKILDA KALSIN!

Paket + tarih + saklama koşulu kontrol edilmelidir.



DOSTI'NİN İPUCU

Güvenli besin için etiketi okumayı unutma!



BESİNLERİ SINIFLANDIRALIM

1. Besin içerikleri kaç çeşittir?

Besin içerikleri 6 çeşittir:

Karbonhidratlar • Proteinler • Yağlar • Vitaminler • Su • Mineraller

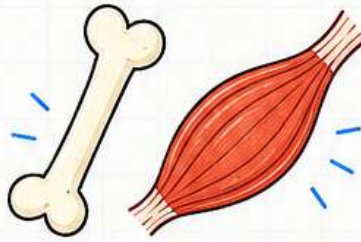


2. Görevlerine göre kaçaya ayrılır?

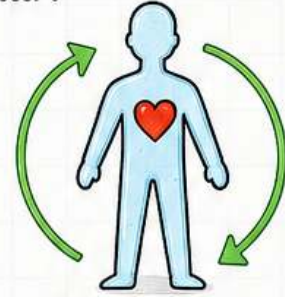
Besinler vücuttaki görevlerine göre 3 gruba ayrılır:



Enerji verici



Yapıcı ve onarıcı



Düzenleyici

3. Yapıcı ve onarıcı besinler

Protein içeren besinler yapıcı ve onarıcıdır.



AKILDA KALSIN!

6 besin içeriği, 3 görev grubu vardır.



DOSTI'NİN İPUCU

Proteinler büyümeye ve onarıma yardım eder.

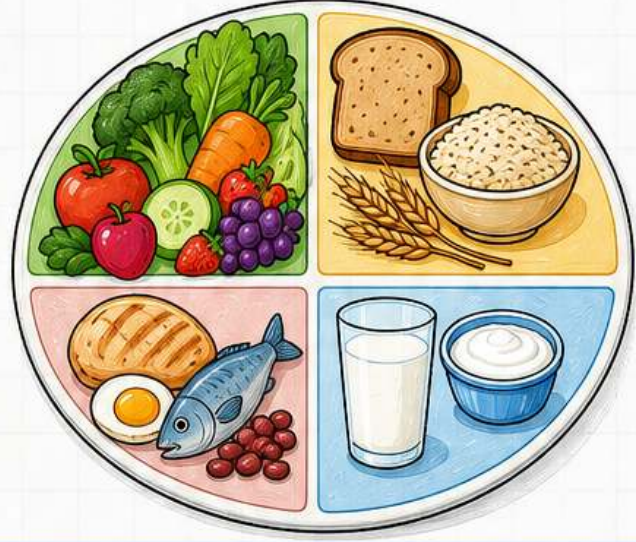


DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENME

1. Dengeli beslenme

Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besin içeriklerini yeterli miktarda almaktır.

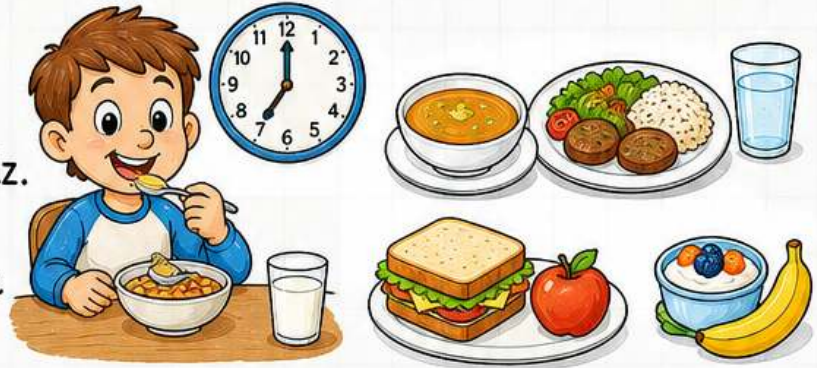
Tek çeşit besin yerine farklı besinlerden tüketmeliyiz.



2. Düzenli beslenme

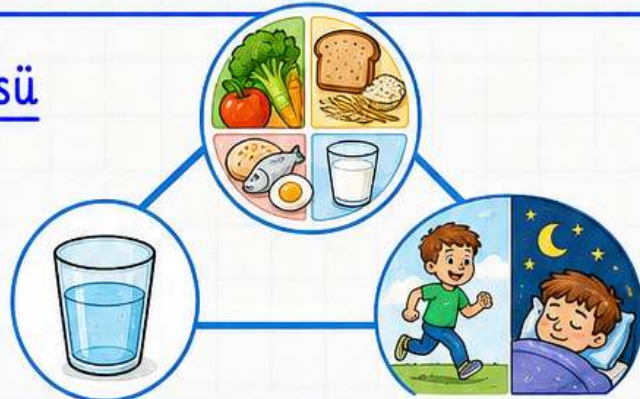
Öğünlerimizi zamanında ve yeterli miktarda tüketmeliyiz.

Kahvaltıyı atlamamalı, öğün aralarında sağlıklı seçimler yapmalıyız.



3. Sağlıklı yaşamın üçlüsü

- Dengeli beslenme
- Yeterli su
- Hareket ve uyku



AKILDA KALSIN!

Her besinden yeterli miktarda tüketmeliyiz.



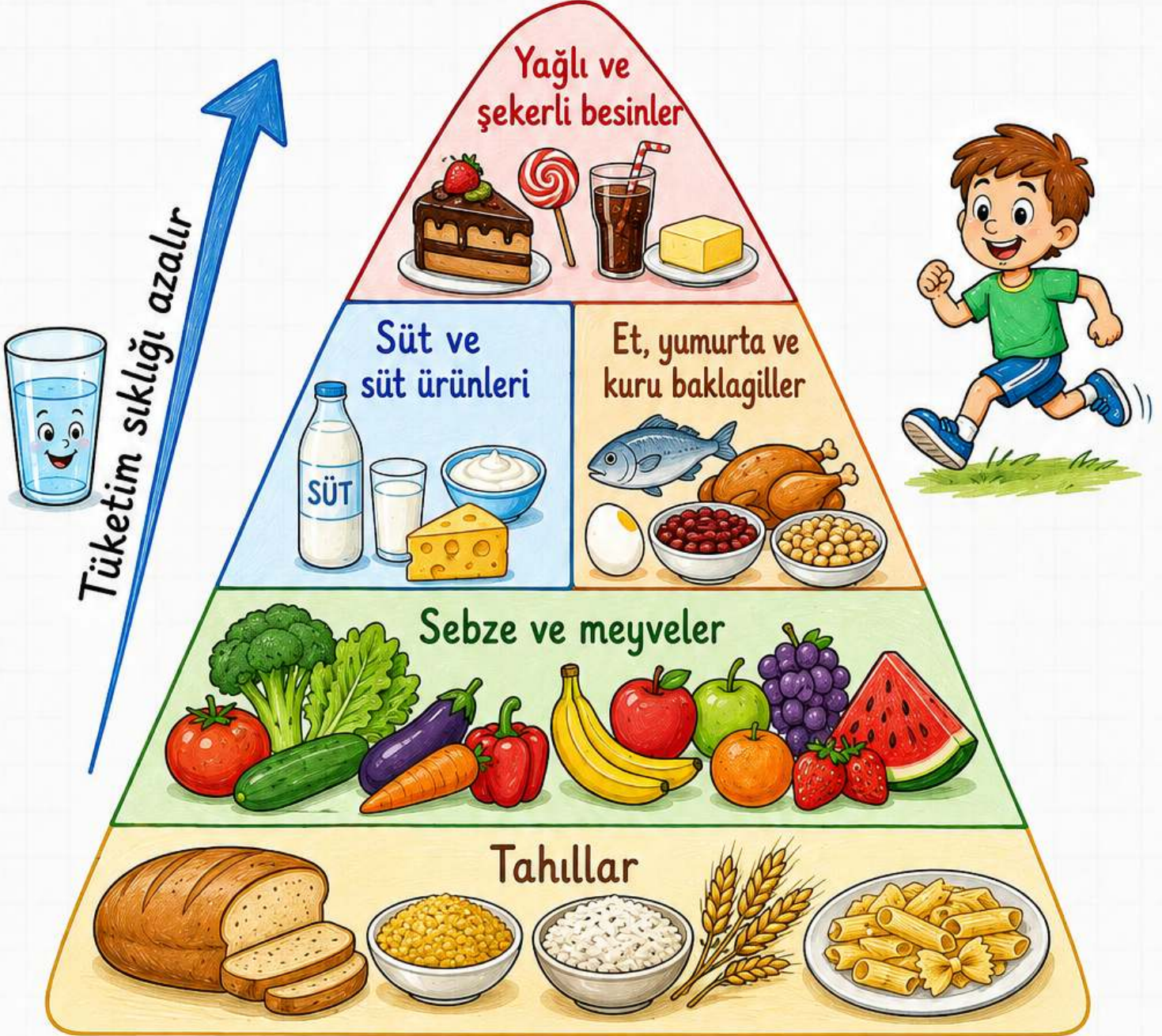
DOSTI'NİN İPUCU

Çeşitlilik, ölçü ve düzen sağlıklı beslenmenin temelidir.



BESİN PİRAMİDİ

Aşağıdan yukarıya doğru tüketim sıklığı azalır.



AKILDA KALSIN!

Piramidin altındaki besinler daha sık, üstündekiler daha az tüketilir.



DOSTI'NİN İPUCU

Piramitteki bütün gruplardan dengeli seçimler yap.



YANLIŞ BESLENME VE OBEZİTE

1. Obezite nedir?

Vücutta sağlığı olumsuz etkileyebilecek ölçüde aşırı yağ birikmesidir.

Obezite yalnızca dış görünüşle değerlendirilemez.



2. Hangi alışkanlıklar riski artırır?

- Gereğinden fazla yemek
- Şekerli ve yağlı besinleri sık tüketmek
- Öğün atlamak ve düzensiz beslenmek
- Yeterince hareket etmemek



3. Sağlıklı alışkanlıklar

- Dengeli ve düzenli beslenmek
- Yeterli su içmek
- Hareket etmek ve yeterli uyumak
- Sağlıkla ilgili konularda bir yetişkine danışmak



AKILDA KALSIN!

Sağlıklı yaşam, günlük alışkanlıklarımızla güçlenir.



DOSTİ'NİN İPUCU

Bedenleri değil, sağlıklı alışkanlıkları konuşalım.



BESİN İSRAFINI ÖNLEYELİM

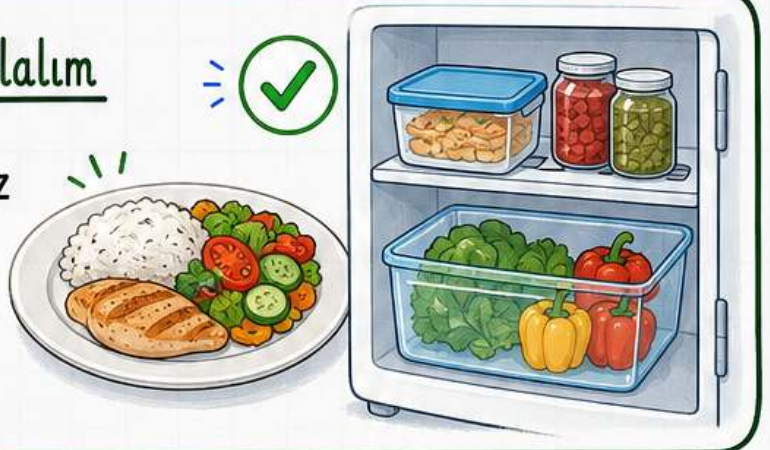
1. Planlı alışveriş yapalım

- İhtiyacımız olan besinleri belirleyip alışveriş listesi hazırlamalıyız.
- Tüketebileceğimizden fazla besin satın almamalıyız.



2. Yiyebileceğimiz kadar alalım

- Tabağımıza bitirebileceğimiz kadar yemek almalıyız.
- Besinleri uygun koşullarda saklamalıyız.



3. Artan besinleri değerlendirelim

- Uygun durumdaki artan yemekleri daha sonra tüketebiliriz.
- Paylaşılacak besinleri ihtiyaç sahipleriyle paylaşabiliriz.



AKILDA KALSIN!

Planla • İhtiyacın kadar al • İsraf etme



DOSTI'NİN İPUCU

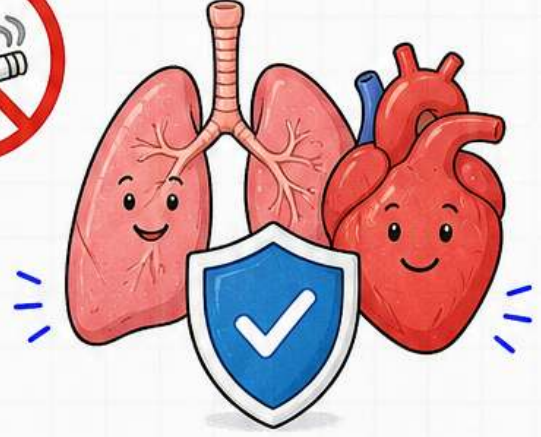
Besini korumak; emeği, suyu ve enerjiyi korumaktır.



≡ SİGARA VE ALKOLÜN ZARARLARI ≡

1. Sigaranın zararları

- Akciğerlere ve kalbe zarar verir.
- Nefes almayı zorlaştırır ve hastalık riskini artırır.
- Bağımlılığa neden olabilir.



2. Alkolün zararları

- Beyin ve karaciğer başta olmak üzere birçok organa zarar verir.
- Düşünme, karar verme ve hareketleri kontrol etme becerilerini olumsuz etkiler.
- Bağımlılığa neden olabilir.



3. Pasif içicilik

- Sigara içmeyen kişiler de sigara dumanından zarar görebilir.
- Temiz hava herkesin hakkıdır.



≡ **AKILDA KALSIN!** ≡

Sigara ve alkol sağlığa zarar verir.



DOSTİ'NİN İPUCU

Sağlıklı seçim: Sigara ve alkolden uzak durmak.



DUMANSIZ YAŞAM İÇİN SORUMLULUKLARIMIZ

1. Dumandan uzaklaşalım

- Sigara dumanı bulunan ortamdan uzaklaşmalıyız.
- Durumu güvendiğimiz bir yetişkine söylemeliyiz.



2. Dumansız alanları destekleyelim

- Sigara içilmeyen alanların kurallarına uymalıyız.
- Temiz hava hakkını koruyan işaretlere dikkat etmeliyiz.



3. Bilinçlendirme çalışmaları yapalım

- Sigaranın zararlarını anlatan afiş ve sloganlar hazırlayabiliriz.
- Çevremizi kırmadan, doğru bilgilerle bilinçlendirebiliriz.



AKILDA KALSIN!

Dumansız ortam, temiz hava ve sağlıklı yaşam demektir.



DOSTI'NİN İPUCU

Uyarırken tartışma; güvendiğin bir yetişkinden yardım iste.

