4. SINIFLAR İÇİN

"YEMEKTE DENGE"

ETKİNLİK KİTABI

SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ VAKFI

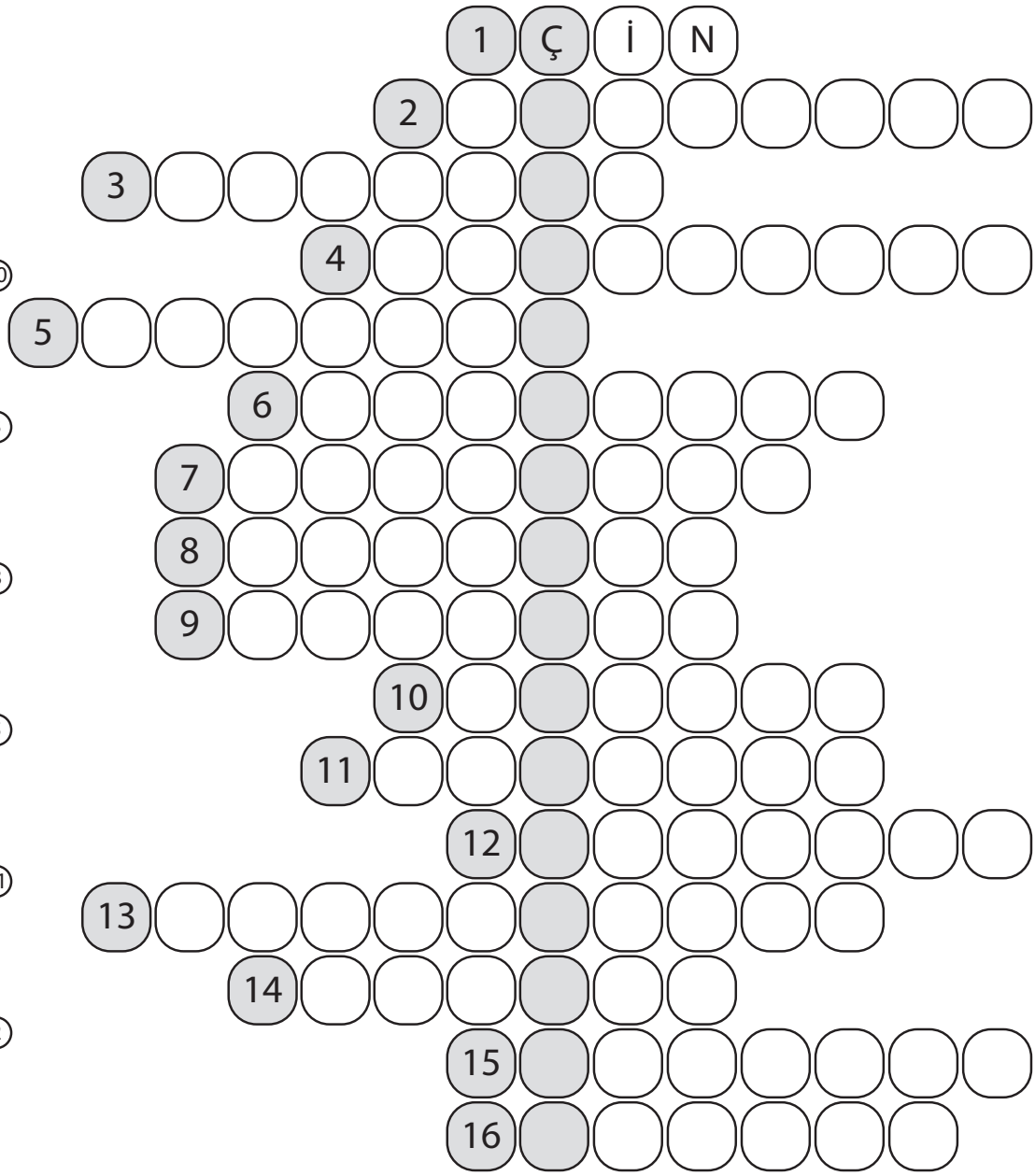
Yemekte Denge
Doğru Beslenme Rehberi

TÜRKİYE CUMHURİYETİ MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

Dünyanın Dört Bir Yanında

Aşağıdaki bayrakların hangi ülkeye ait olduğunu biliyor musun? Önce bayrakları ülkelerle eşleştirir misin? Sonra bulmacada doğru rakama gelecek şekilde yuvarlaklara örnekteki gibi yerleştirir misin? Ortada yukarıdan aşağıya yazılmış gizli mesajı bulabildin mi?

ALMANYA
İTALYA
BREZİLYA
HOLLANDA
ÇİN
AMERİKA
FRANSA
YUNANİSTAN

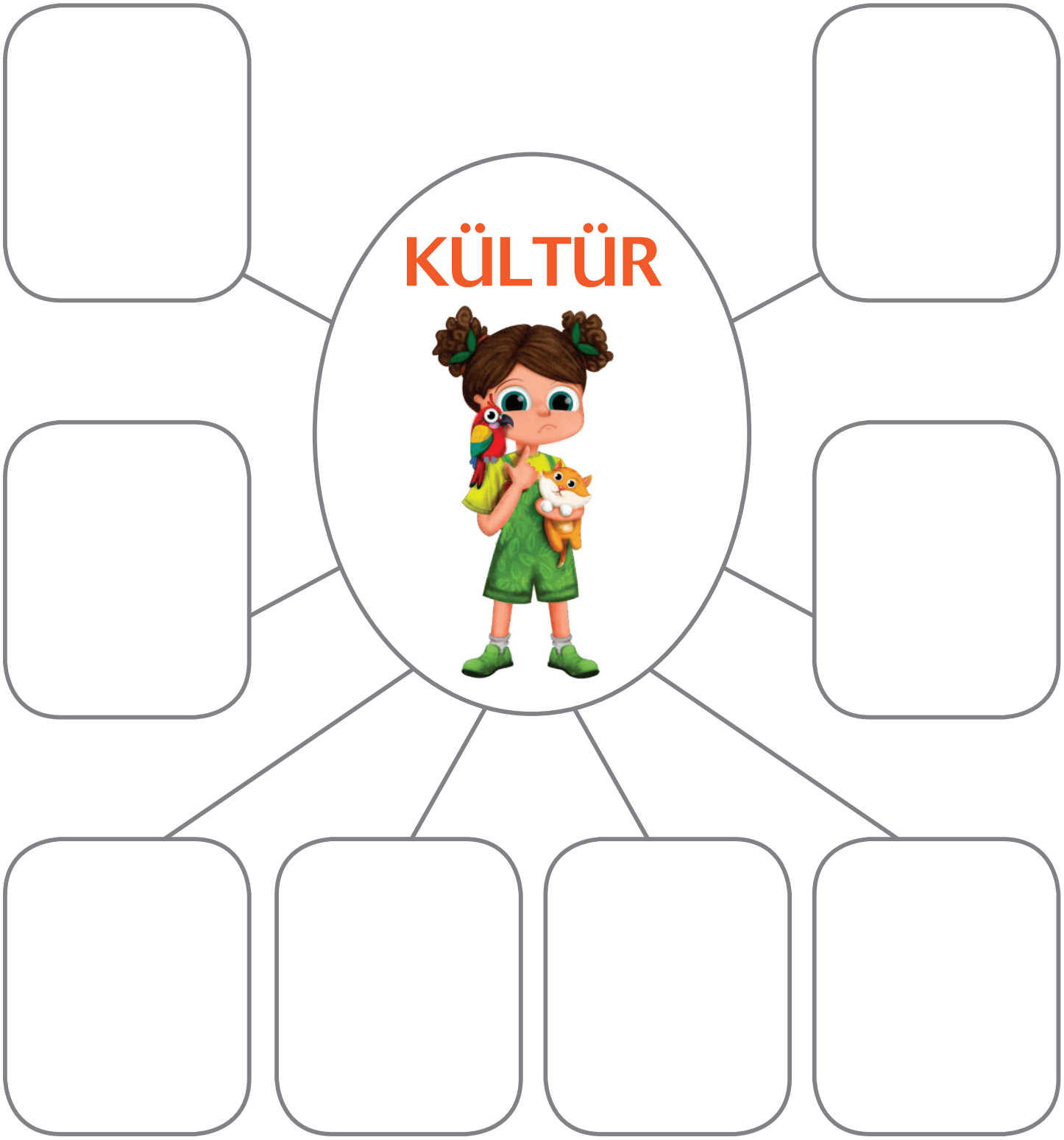


İNGİLTERE
İSVİÇRE
TÜRKİYE
PORTEKİZ
NORVEÇ
MEKSİKA
BELÇİKA
İSPANYA

Kültür Nedir?

Aşağıdaki şekilde boş kutucuklara kültürü oluşturan ögeleri yaz.

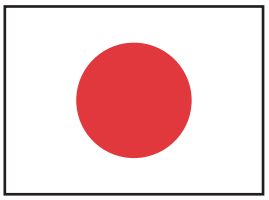
KÜLTÜRÜN BİLEŞENLERİ



Ülkeler ve Besinler

Farklı ülkelerde yaşayan insanların beslenme alışkanlıkları da birbirinden farklıdır. Aşağıdaki bayrakları ile gösterilen ülkelerin yemeklerini bularak örnekteki gibi eşleştirir misin?

Sushi (Suşi) → Japonya



Pizza (Pizza)

Meksika

Taco (Tako)

Türkiye

Paella (Paeya)

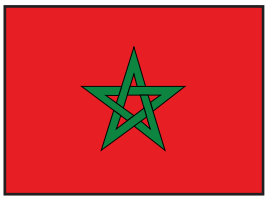
İtalya

Körili Tavuk

İspanya

Tagine (Tajin)

Fas



Kebap

Güney Afrika

Bobotie (Boboti)

Hindistan

Hangi Bölgenin Yemeği

Bakalım ülkemizdeki bölgelerin yemeklerini yeterince tanıyor musun? Resimlerin altında karışık olarak verilmiş bölge isimlerini ve yemek isimlerini yemek resimlerinin altındaki kutucuklara örnekteki gibi yazar mısın?

Karadeniz
Mısır Ekmeği

Karadeniz Bölgesi - İç Anadolu Bölgesi - Marmara Bölgesi - Güneydoğu Anadolu Bölgesi - Ege Bölgesi - Akdeniz Bölgesi - Doğu Anadolu Bölgesi

Besin Günlüğüm

Aşağıdaki tabloyu incele. Bir hafta boyunca her gün yediklerini tabloya yaz. Günde kaç saat uyuyorsun? Uyku saatini yaz. Her gün aynı satte uyuyor musun? Her gün aynı saatte uyanıyor musun? Günde kaç bardak su içiyorsun? Her gün için içtiğin bardak sayısını boya. Günde kaç dakika aktivite yapıyorsun? Günlük aktivitelerini yaz. Tabloda yazdıklarını gözden geçir. Sağlıklı büyüme ve gelişim açısından kendini değerlendir.

Haftalık beslenme ve fiziksel aktivite günlüğüm

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Kahvaltı							
Öğle Yemeği							
Akşam Yemeği							
Atıştırmalıklar							
Uyku							
Su							
Aktivite (Dakika)							

Yemeğimin İçinde Ne Var?

Aşağıdaki görselleri dikkatle incele.
Bu görsellerdeki tabaklarda hangi yemekler var?
Bu yemeklerin içinde neler var?
Sınıfındaki sağlıklı yemek tabağı posterini incele.
Sağlıklı yemek tabağındaki besin gruplarını hatırla.
Yemeklerin içinde hangi besin gruplarına ait besinler var? İşaretle.

Yemeğimin İçinde Ne Var?

İsim:

İçindekiler:

Hangi besin gruplarını içerir?

Kaynak: Sağlık Bakanlığı

İsim:

İçindekiler:

Hangi besin gruplarını içerir?

Kaynak: Sağlık Bakanlığı

İsim:

İçindekiler:

Hangi besin gruplarını içerir?

Kaynak: Sağlık Bakanlığı

Mutfakta Hijyen

Aşağıdaki görseli mutfak hijyeni açısından incele. Güvenli besin hazırlama açısından ne düşündüğünü açıkla.
Senin mutfağın nasıl olurdu?
Düşüncelerini bir resim çizerek paylaş.

Mutfakta Yemek Yapıyorum

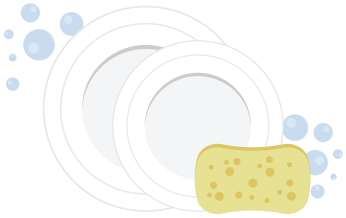
Yemek pişirmeden önce yapman gerekenleri gösteren görselin yanındaki kutucuğu işaretle.

Ellerini yıkamak

Önlük takmak

Saçları toplamak

Tabakları yıkamak



Yemek pişirmekte olduğun bir şey yere düşerse, ne yapacağını biliyor musun? Yapman gerekenleri gösteren görselin yanındaki kutucuğu işaretle.

Tencereye alıp pişirmeye devam ederim

Çöpe atarım

Yemek yaparken öksürürsen, ne yapacağını biliyor musun? Yapman gerekeni gösteren görselin yanındaki kutucuğu işaretle.

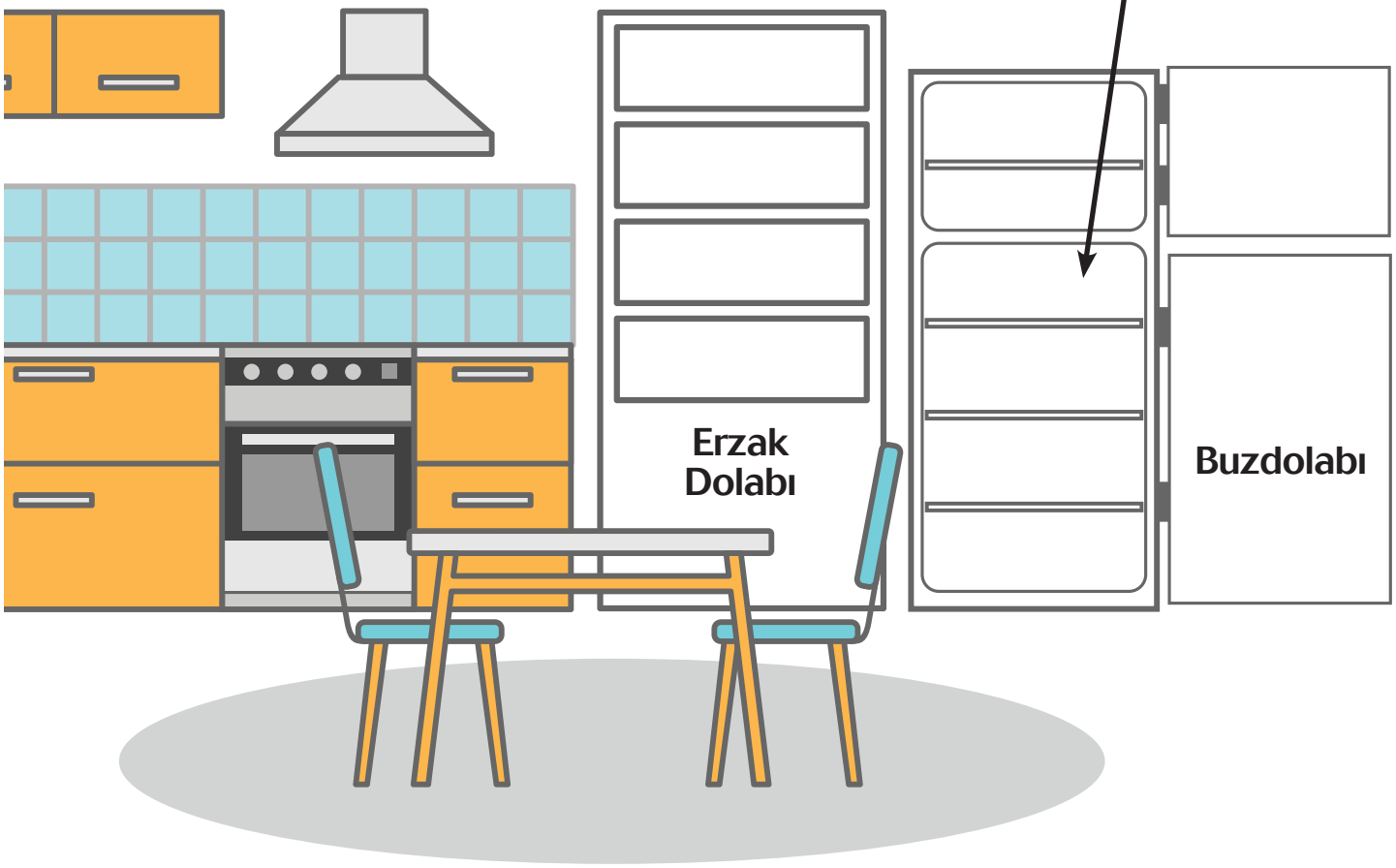
Ellerimi yıkarım

Yemek pişirmeye devam ederim

Yemeğimi Nerede Saklamalıyım?

Listedeki besinlerin isimlerini oku. Bu besinleri besin güvenliğini sağlamak için nerede saklaman gerektiğine karar ver. Besinleri bozulmadan güvenle tüketebilmek için uygun dolaba taşı. Hangi besinleri buzdolabına taşıdın? Hangi besinleri erzak dolabına taşıdın? Nedenlerini açıkla.

- Yoğurt
- Soğan
- Yumurta
- Makarna
- Mercimek
- Peynir
- Tavuk
- Süt
- Ekmek
- Balık
- Kurutulmuş Meyve



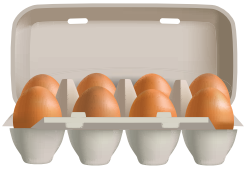
Son Kullanma Tarihi

Bazı besinlerin üzerinde son kullanma tarihi yazılıdır.
Aşağıdaki besinlerden hangilerinin üzerinde son kullanma tarihi yazılıdır?
Tahmin et. Tahmin ettiğin besinlerin isimlerini kutunun içine yaz.

- Mercimek

- Süt

- Kahvaltılık Tahıl



- Yumurta

- Kurutulmuş Meyve

- Dondurulmuş Bezelye

- Pirinç

- Meyve Suyu

- Meyve Suyu

Yemeklerimizi Mutfakta Hazırlarız

Besin güvenliği için besinlerin hijyenik bir ortamda hazırlanması ve pişirilmesi önemlidir. Aşağıdaki görselde hijyen açısından neler yanlış? Bul ve neden yanlış olduğunu düşündüğünü açıkla. Bu mutfağı yeniden düzenlemek gerekse besin güvenliği ve hijyen açısından nasıl bir düzenleme yapardın? Gerekçeleriyle açıklayıp tasarımını çizerek arkadaşlarınla paylaş.

Hangi Spor?

Aşağıda yer alan görsellerdeki spor dallarının isimlerini biliyor musun? Sporcuların yaptıkları sporları tahmin ettin mi? Görsellerin altındaki numaraları sayfanın sonunda yer alan spor dallarının isimlerinin karşısına örnekteki gibi yazar mısın?

Engelli Atlama __8__	Jimnastik____	Tenis ____
Basketbol ____	Futbol ____	Okçuluk ____
At Binme ____	Bisiklet ____	Dalış ____

Sağlıklı Yaşam İçin Bir Öneri

Aşağıdaki her harfin yanındaki oklar, tabloda seni başka bir harfe götürecek. Bulduğun harfi aşağıda hangi numaraya denk geliyorsa, yazdığında seni bekleyen şifreyi de bulacaksın.

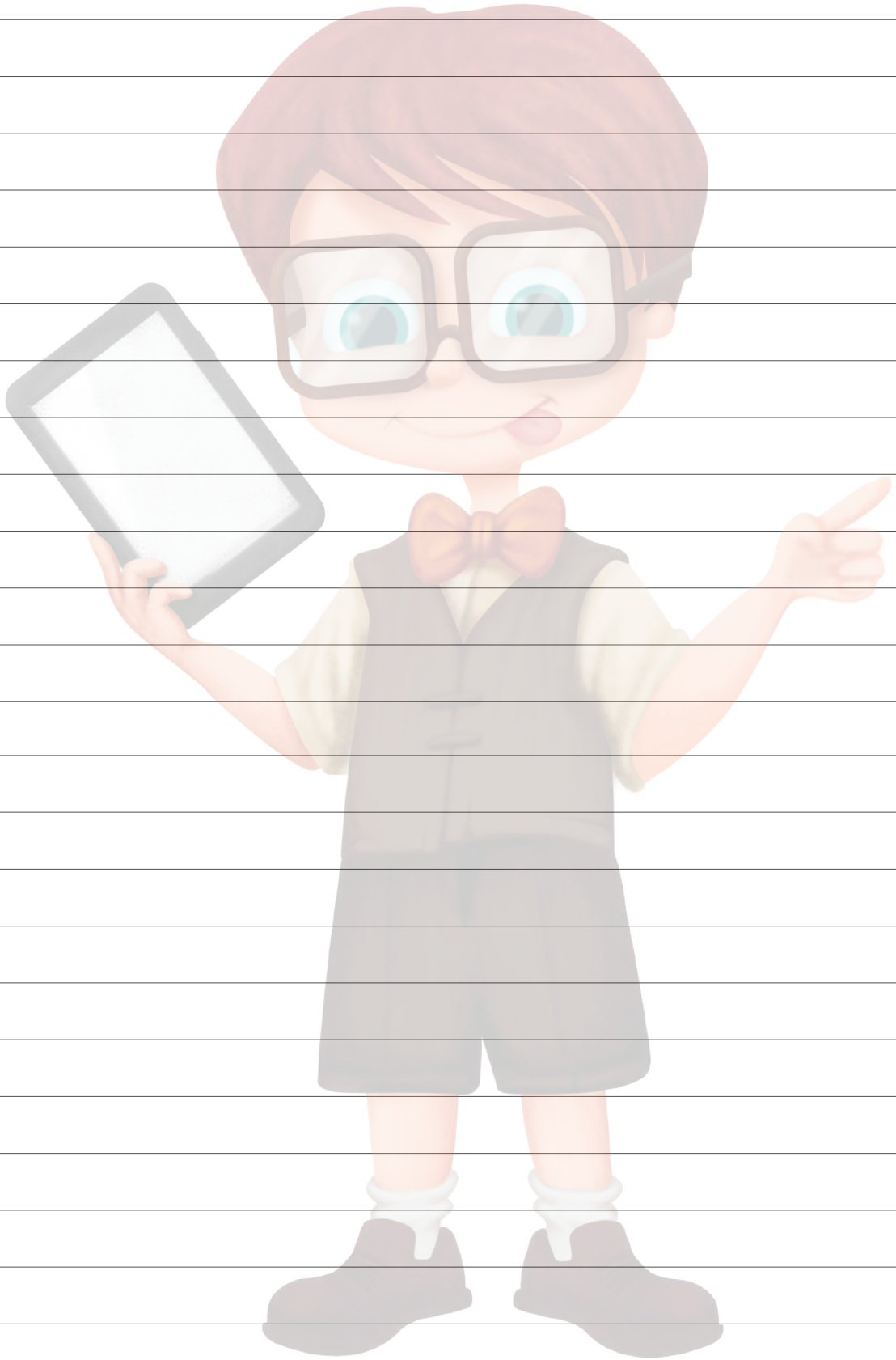
1. Ü →→↓ = S
2. Z →↓↓ = ___
3. I →↑ = ___
4. Ç →↑↑ = ___
5. U ↑← = ___
6. Ö ↑↑ = ___
7. C →↑→ = ___
8. K →↑ = ___
9. Ç ↑→ = ___
10. Y ←←↓ = ___
11. M ↑→ = ___
12. R →↓↓ = ___
13. S ←↑ = ___
14. G →→↓ = ___
15. H ↑→→ = ___
16. S ←↓ = ___
17. K ↓↓← = ___
18. İ ↑↑→ = ___
19. J ↓→→ = ___
20. K →↑↑ = ___
21. İ ↑→→ = ___
22. R ←←↓ = ___
23. Ş ←↑↑ = ___
24. N →↑ = ___
25. İ ↓← = ___
26. K ↑← = ___
27. M ↑↑ = ___
28. İ →↑→ = ___
29. B ↓← = ___
30. G ↑→→ = ___
31. Ö ←←↓ = ___
32. M ↑→ = ___
33. O →↑↑ = ___
34. Ö ←← = ___
35. D ↑←← = ___
36. Y ←←↑ = ___
37. R ←←↓ = ___
38. U ↓↓← = ___
39. T ↑↑→ = ___
40. O ↓→→ = ___
41. E →↓↓ = ___
42. Ç ↑→→ = ___

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42

NOTLAR



NOTLAR

NOTLAR

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

Yemekte Denge
Doğru Beslenme Rehberi

TÜRKİYE CUMHURİYETİ MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI