
AKILLI TAHTA ETKİNLİK VE ÇALIŞMA YAPRAĞI (ÖDEV)

Web & Oyun: <https://tahta.akilliuslu.com/>

Ders: Hayat Bilgisi Sınıf Seviyesi: 2. Sınıf

Konu: Dengeli Beslenme Tabakası Tarih: ____ / ____ / 202__

Öğrenci Adı Soyadı: _____ Puan: [] / 100

YÖNERGE: Sağlıklı beslenme tabakası modeline göre besin gruplarını, porsiyon dengesi ni ve öğünleri kavrayınız.

[BÖLÜM 1: ÖRNEK DURUM ANALİZLERİ VE TABAKA MODELİ]

1. Durum: Öğle yemeği tabağında sadece makarna ve patates kızartması olan bir öğ renci neyi eksik bırakmıştır?

Soru: Eksik besin grupları nelerdir?

Cevap: Protein grubunu (et/yumurta/baklagil) ve sebze-meyve grubunu eksik bır akmıştır.

2. Durum: Sağlıklı beslenme tabağının yarısını (1/2) hangi besin grubu oluşturma lıdır?

Soru: Bu grup vücuda ne sağlar?

Cevap: Taze sebzeler ve meyveler oluşturmalıdır; vitamin ve mineral sağlar.

3. Durum: Kaslarımızın gelişmesi, boyumuzun uzaması ve doku onarımı için tabağım ızda ne bulunmalıdır?

Soru: Hangi besin kaynaklarıdır?

Cevap: Balık, yumurta, et, tavuk, mercimek veya nohut gibi protein kaynakları bulunmalıdır.

[BÖLÜM 2: DOĞRU MU, YANLIŞ MI? (D / Y)]

[] 1. Dengeli beslenme her besin grubundan yeterli ve dengeli miktarda tüketm ektir.

[] 2. Tabağımızın tamamını sadece tatlı ve hamur işleriyle doldurmak sağlıklı dır.

[] 3. Süt, yoğurt ve ayran tüketimi kemik ve diş gelişimimiz için çok gerekli dir.

[] 4. Yemeklerle birlikte ve gün boyunca yeterli miktarda su içmeliyiz.

[BÖLÜM 3: BESİN VE BESİN GRUBU EŞLEŞTİRME]

- | | | |
|--------------------------------|-----|-------------------------------------|
| A. Köfte, balık ve yumurta | () | 1. Karbonhidrat / Tahıl Grubu |
| B. Ispanak, havuç ve domates | () | 2. Protein Grubu |
| C. Yoğurt, kefir ve peynir | () | 3. Sebze Grubu (Vitamin ve Mineral) |
| D. Tam buğday ekmeği ve bulgur | () | 4. Süt ve Süt Ürünleri Grubu |

[ÇOKTAN SEÇMELİ PEKİŞTİRME SORULARI]

Soru 1: Sağlıklı bir beslenme tabağında aşağıdakilerden hangisi ASLA ana besin gru bu olamaz?

A) Taze sebzeler B) Paketli şekerlemeler ve gazlı içecekler C) Yoğurt v e peynir

Soru 2: Vücudumuzun su dengesini korumak için günde kaç bardak su içmeliyiz?

A) 1-2 bardak B) 6-8 bardak C) Hiç su içilmemeli

CEVAP ANAHTARI: Bölüm 1: 1-Protein ve sebze eksik, 2-Sebze ve meyveler, 3-Protein grubu | Bölüm 2: 1-D, 2-Y, 3-D, 4-D | Bölüm 3: A-2, B-3, C-4, D-1 | Test: 1-B, 2-B
Öğretmen / Veli İmzası: _____
Tüm eğitsel oyunlar ve çalışma yaprakları: <https://tahta.akilliuslu.com/>
