
AKILLI TAHTA ETKİNLİK VE ÇALIŞMA YAPRAĞI (ÖDEV)

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

Ders: Fen Bilimleri

Sınıf Seviyesi: 4. Sınıf

Konu: Besin İçerikleri

Tarih: ____ / ____ / 202__

Öğrenci Adı Soyadı: _____

Puan: [] / 100

YÖNERGE: Besin içeriklerini (Karbonhidrat, Protein, Yağ, Vitamin, Su ve Mineraller) ve öncelikli görevlerini eşleştiriniz.

[BÖLÜM 1: BESİN İÇERİKLERİ VE TEMEL GÖREVLERİ]

1. Karbonhidratlar -> Vücudumuzun 1. öncelikli ENERJİ vericisidir (Ekmek, makarna)
2. Proteinler -> YAPICI ve ONARICIDIR; büyüme ve yaraları onarır (Et, yumurta)
3. Yağlar -> Vücudun yedek enerji deposudur, soğuktan korur (Zeytinyağı, ceviz)
4. Vitaminler -> DÜZENLEYİCİDİR; bağışıklığı güçlendirir, hastalıktan korur
5. Su ve Mineraller-> DÜZENLEYİCİDİR; tüm besinlerde bulunur, hayati işlev görür

[BÖLÜM 2: DOĞRU MU, YANLIŞ MI?]

- (D / Y) 1. Spor yaparken ve koşarken harcadığımız enerjiyi ilk önce proteinlerden karşılarız.
- (D / Y) 2. Boyumuzun uzaması ve kaslarımızın gelişmesi için protein yönünden zengin beslenmeliyiz.
- (D / Y) 3. Su ve mineraller bütün besin maddelerinin içinde az ya da çok bulunur.
- (D / Y) 4. Fazla tüketilen karbonhidratlar vücutta yağa dönüştürülerek depolanır.

[ÇOKTAN SEÇMELİ PEKİŞTİRME SORULARI]

Soru 1: Kırılan kemiklerin onarılmasında ve boy uzamasında en etkili besin içeriği hangisidir?

- A) Protein B) Karbonhidrat C) Yağ D) Su

Soru 2: Aşağıdaki yiyeceklerden hangisi KARBONHİDRAT bakımından en zengindir?

- A) Pirinç pilavı B) Balık C) Yumurta akı D) Tavuk eti

Soru 3: Kış aylarında hastalıklardan korunmak ve vücut direncini artırmak için hangi içerik bol tüketilmelidir?

- A) Vitaminler (Meyve ve sebzeler) B) Katı yağlar C) Toz şeker D) Tuz

CEVAP ANAHTARI: BÖLÜM 1: 1-Enerji, 2-Yapıcı/Onarıcı, 3-Yedek enerji, 4-Düzenleyici 5-Düzenleyici | BÖLÜM 2: 1-Y, 2-D, 3-D, 4-D | TEST: 1-A, 2-A, 3-A

Öğretmen / Veli İmzası: _____

Tüm eğitsel oyunlar ve çalışma yapıları: <https://tahta.akilliuslu.com/>
