

HAYAT BİLGİSİ – MEVSİMSSEL BESLENME VE HİJYENİK YAŞAM

Adı Soyadı: _____

Sınıfı / No: 3/____ - _____

Öğretmen: _____

Sağlığımızın İki Altın Anahtarı: Mevsiminde Beslenmek ve Temizlik!

Vücudumuzun hastalıklara karşı güçlü kalabilmesi için meyve ve sebzeleri doğal yetiştirme dönemlerinde, yani kendi mevsiminde tüketmeliyiz. Aynı zamanda okul, park, kütüphane gibi birçok insanın bir arada bulunduğu **ortak kullanım alanlarında** temizlik kurallarına uymak, bulaşıcı hastalıklardan korunmamızın etkili yoludur.

Etkinlik 1: Doğru mu, Yanlış mı?

Aşağıdaki ifadeler doğru ise **D** dairesini, yanlış ise **Y** dairesini kurşun kalemınızle boyayınız.

- ☐ D ☐ Y Portakal, mandalina, ispanak ve pırasa gibi kış sebzeleri bizi kış hastalıklarına karşı korur.
- ☐ D ☐ Y Mevsimi dışında (seralarda) üretilen besinler, kendi mevsiminde yetişenlere göre daha ekonomiktir.
- ☐ D ☐ Y Ortak kullanım alanlarından olan okul tuvaletlerindeki musluk sularından doğrudan su içmemeliyiz.
- ☐ D ☐ Y Bulaşıcı bir hastalığa yakalandığımızda okuldaki arkadaşlarımızı korumak için okula gitmemeli, dinlenmeliyiz.
- ☐ D ☐ Y Yaz mevsiminde karpuz ve kavun gibi sulu meyveler tüketmek vücudumuzun sıvı ihtiyacını gidermeye yardımcı olur.

Etkinlik 2: Sihirli Kelimeleri Yerleştir (Boşluk Doldurma)

Gluten

Obezite

Alerji

Dişabet

Dengeli Beslenme

- Vücudumuz için gerekli olan besin öğelerini belirli ölçülerde ve düzenli olarak tüketmeye denir.
- Çölyak hastaları, buğday, arpa ve yulaf gibi gıdalarda bulunan ve kendilerine zarar veren maddesinden uzak durmalıdır.
- Harcadığımız enerjiden çok daha fazla besin tüketerek vücutta aşırı yağ birikmesi durumuna hastalığı adı verilir.
- Süt ve süt ürünleri tükettiğinde vücudunda kızarıklık veya rahatsızlık oluşan Canan'ın süte karşı vardır.
- Vücudunda şeker dengesini korumak için yediklerine aşırı dikkat eden ve sık tuvalete çıkan Cemal hastasıdır.

Etkinlik 3: Besin-Mevsim Eşleştirmesi

Aşağıdaki besin maddelerini, doğal olarak yetiştikleri en uygun mevsim ile çizgi çizerek eşleştiriniz.

 Yeşil Erik ve Dut	☐	☐ İLKBAHAR (Doğanın uyanışı ile gelenler)
 Karpuz, Domates ve Şeftali	☐	☐ YAZ (Sıcak günlerde içimizi serinletenler)
 Mandalina, Portakal ve Kivi	☐	☐ KIŞ (Bağışıklığımızı güçlendiren C vitaminleri)
 Nar ve Kuru Ceviz	☐	☐ SONBAHAR (Dökülen yaprak dönemi)
☐ Ispanak ve Kestane	☐	☐ KIŞ (Sıcak çorbalara giren yeşillikler)
 Salatalık ve Taze Biber	☐	☐ YAZ (Salatalarımızın vazgeçilmez çıtırları)
☐ Enginar ve Taze Bakla	☐	☐ İLKBAHAR (Karaciğer dostu şifalı yeşil sebzeler)
	☐	☐

HAYAT BİLGİSİ – MEVSİMSSEL BESLENME VE HİJYENİK YAŞAM

Çalışma Yaprağı (Sayfa 2)

Etkinlik 4: Mevsiminde Beslenme Yolculuğu (Çıkış Bulma)

Aşağıdaki bilgi şemasındaki adımları **Doğru (D)** veya **Yanlış (Y)** yönünde takip ederek hangi çıkışa ulaştığınızı bulunuz.

 **BAŞLANGIÇ:** "Kendi mevsiminde tüketilen meyve ve sebzeler daha taze, lezzetli ve ekonomiktir."

DOĞRU ise buraya geç:

"İspanak yazın en çok tüketilen ve bizi serinleten bir sebzedir."

D  1. ÇIKIŞ

Y  2. ÇIKIŞ

YANLIŞ ise buraya geç:

"Serada kışın domates yetiştirmek tamamen imkansızdır."

D  3. ÇIKIŞ

Y  4. ÇIKIŞ

Ulaştığım Çıkış Yolu: _____ (Seçtiğiniz çıkışı yuvarlak içine alınız)

Etkinlik 5: Gıda İsrafını Önleme Dedektifleri

Aşağıdaki istatistiksel veriyi dikkatlice okuyunuz. Bu büyük sorunu önlemek için evimizde yapabileceğimiz **2 temel çözüm** yazınız.

 **Korkunç Gerçek:** Birleşmiş Milletler raporuna göre Türkiye’de her yıl kişi başına **107 kilogram gıda çöpe** gidiyor! Ülkemizde yılda yaklaşık 9 milyon ton gıda israf edilmektedir.

1. Alışveriş Öncesi Alabileceğimiz Önlem:

.....
.....

2. Yemek Saatinde / Soframızda Alabileceğimiz Önlem:

.....
.....

Etkinlik 6: Çoktan Seçmeli Değerlendirme Testi

1. Kışın soğuk havalarda bağışıklığımızı güçlendirip bizi hastalıklardan koruyan besin grubu hangisidir?

- A) Karpuz - Şeftali - Erik
- B) Portakal - Mandalina - İspanak
- C) Dondurma - Soğuk Kola - Cips

2. Sınıf arkadaşımız hapsirirken veya öksürürken aşağıdakilerden hangisini yaparsa mikropların yayılmasını engeller?

- A) Ellerini sıraya sürerek kurutursa
- B) Ağzını tek kullanımlık mendille kapatırsa
- C) Sınıfın penceresini tamamen kapatırsa

3. Aşağıdakilerden hangisi herkesin bir arada kullandığı "ortak kullanım alanlarından" biri DEĞİLDİR?

- A) Kendi evimizdeki yatak odamız
- B) Okul bahçesi ve kütüphaneler
- C) Hastaneler ve oyun parkları

4. "Tabağımıza yiyebileceğimiz kadar yemek almak..." hangi güzel davranışı destekler?

- A) Gıda israfını önlemeyi
- B) Obezite hastası olmayı
- C) Hızlıca kilo kaybetmeyi

5. Gluten alerjisi (Çölyak) olan bir öğrenci kantinden besin seçerken hangisini kesinlikle tüketmemelidir?

- A) Taze sıkılmış meyve suyunu
- B) Buğday unundan yapılmış simit ve poğaçayı
- C) Doğal mineralli içme suyunu

6. Ortak kullanım alanlarında hijyeni korumak için aşağıdakilerden hangisini yapmamız yanlış bir davranıştır?

- A) Çöpleri çöp kutusuna atmak
- B) Tuvalet kağıtlarını klozete doldurup tıkamak
- C) Okul koridorlarında yemek yememek

7. "Öğünlerimizi atlamadan dengeli miktarda tüketmek" kavramının adı nedir?

- A) Diyet yapmak
- B) Sadece et ağırlıklı beslenmek
- C) Yeterli ve dengeli beslenme

8. Dışarıdan veya okuldan eve döndüğümüzde mikroplardan korunmak için ilk olarak ne yapmalıyız?

- A) Hemen televizyonu açıp izlemek
- B) Ellerimizi sabunla yıkamak ve giysilerimizi değiştirmek
- C) Islak ellerimizle gözlerimize dokunmak

