



ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU: YAZDIKLARIMI DEĞERLENDİRİRİM

Formdaki ölçütler doğrultusunda kendinizi değerlendirerek uygun gördüğünüz alanları işaretleyiniz.

ÖLÇÜTLER	EVET	BAZEN	HAYIR
Yazma amacımı belirledim.	☒	☐	☐
Anlamlı ve kurallı cümleler yazdım.	☒	☐	☐
Yazılarımda yazım ve noktalama kurallarına dikkat ettim.	☒	☐	☐
Yazılarımda metne uygun başlık belirledim.	☒	☐	☐
Yazdıklarımı arkadaşlarımla paylaştım.	☒	☐	☐

Formu inceleyiniz. Formdaki "Hayır" ve "Bazen" olarak işaretlediğiniz ölçütler konusunda öğretmeninizden yardım alınız.

6. ETKİNLİK

Besin Grubu	İçerdiği Vitaminler
1. Süt Grubu	A, B2 ve B12
2. Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu	A, B1, B6 ve B12
3. Sebze ve Meyve Grupları	A, E, C ve B2
4. Ekmek ve Tahıl Grubu	A, B1, B2, C ve E

Verilen tabloyu inceleyerek soruları cevaplayınız.

1. B6 vitamini hangi besin grubunda bulunmaktadır?

B6 vitamini et-yumurta-kurubaklagil grubunda bulunmaktadır.

2. Sebze ve meyve grupları ile ekmek ve tahıl grubundaki ortak vitaminler hangileridir?

Sebze ve meyve grupları ile ekmek ve tahıl grubundaki ortak vitaminler A, E, C ve B2 vitaminleridir.

3. B2 vitamini hangi besin gruplarında bulunmaktadır?

B2 vitamini, süt grubu, sebze ve meyve grupları, ekmek ve tahıl grubunda bulunmaktadır.

4. Tabloya göre besin gruplarında en fazla bulunan vitamin hangisidir?

Tabloya göre besin gruplarında en fazla bulunan vitamin A vitaminidir.