



Etkinlik 8

Sağlıklı Beslenme

Hücre büyümesini ve gelişmesini sağlayan protein, vücut tarafından üretilmediği için proteinin dışarıdan alınması gereklidir. Protein kasları güçlendirir, kansızlığı önler, vücut direncini yüksek tutar. Günlük olarak cildimizin, tırnaklarımızın, saçlarımızın ve kas dokularımızın yenilenmesine destek olur.

Aşağıda bazı meyvelerin 100 gramındaki ortalama protein miktarları verilmiştir.

Muz: $\frac{22}{5}$ gram = 4,4 gram

Elma: 0,3 gram

Karpuz: $\frac{3}{5}$ gram = 0,6 gram

Portakal: 0,9 gram

Kivi: 1,1 gram

Ananas: $\frac{1}{2}$ gram = 0,5 gram

Vişne: $\frac{7}{7}$ gram = 1 gram

Greyfurt: 0,8 gram

(Genel ağdan alınmıştır.)

Verilen bilgilere göre İlkay ve Eda'nın konuşmasını değerlendiriniz.

İlkay: En sevdiğim meyve portakal olmasına rağmen en çok protein değerine sahip meyve muzdur.

Eda: Hayır, en çok protein değeri içeren meyveler muz ve kivi olup bu meyvelerin protein miktarları birbirine eşittir.

1 Sızce kim haklıdır? Nedenini açıklayınız.

İlkay haklıdır. Protein değeri en büyük olan meyve muzdur.

2 Bu meyvelerin protein değerlerini aynı gösterimlerle kesirleri ifade ederek büyükten küçüğe doğru sıralayınız.

muz > kivi > vişne > portakal > greyfurt > karpuz > ananas

4,4 > 1,1 > 1 > 0,9 > 0,8 > 0,6 > 0,5