

kontrol: denetleme

aktivite etkinlik

fast food hazır yemek

egzersiz alıştırma

genetik kalıtım bilimi

C. Görsellerden hareketle bulduğunuz kelimelerin Türkçe karşılıklarını cümle içinde kullanınız.

- Hafta sonu bir sanat etkinliğine katıldık.
- Sağlığımız için hazır yemeklerden uzak durmalıyız.
- Beden eğitimi dersinde bazı alışırmalar yaptık.
- Kalıtım bilimi tüm dünyada hızla ilerlemektedir.

3. ETKİNLİK

Aşağıdaki soruları metinden hareketle sözlü olarak cevaplayınız.

1. Metne göre obezite nedir?

Aldığımız enerjinin verdiğimiz enerjiden fazla olması sonucu arta kalan enerjinin vücudumuzda yağ olarak depolanması durumunun ileri dereceye ulaşmasıdır.

2. Obeziteye neden olan temel etkenler nelerdir?

Sağlıksız beslenme ve yetersiz aktivite.

3. Sağlıksız yiyecekler neler olabilir? Bu yiyeceklere alternatif olabilecek sağlıklı yiyecek önerilerinde bulununuz.

Hamburger, sandviç, salam, sosis gibi işlenmiş gıdalar, cips, patates kızartması sağlıksız gıdalardır.

Bu yiyeceklere alternatif olarak evde doğal yapılan meyve suları, ızgaralar, sebze yemekleri gösterilebilir.

4. Obeziteyi engellemenin ve genel enerji dengemizi korumanın yolları nelerdir?

Genel enerji dengemizi korumak, günlük yiyeceklerimizi doğru seçmek, hazır yiyeceklerden uzak durmak, yeterince su içmek, lifli sebze ve meyve tüketmek, TV izlerken ya da ders çalışırken masamızda yiyecek bulundurmaktan ve atıştırmaktan kaçınmak, egzersiz yapmak, açık havada hareketli olmak.

5. Metindeki bilgilerle yeme alışkanlıklarınızı karşılaştırdığınızda neler söylersiniz?

Ben de zaman zaman fast food tarzı gıdalar yesem de bunu alışkanlık hâline getirmiyorum. Bol sebze ve meyve tüketiyorum. Sağlıklı besleniyorum diyebilirim.