

MARKETTE SAĞLIKLI YİYECEK TEŞVİKİ

Besin değeri ile gıda ürünleri eşleştirmek!

Ürün

Beslenme Değeri

1. bal



a) büyük miktarda karbonhidrat içerirler özellikle nişasta; büyük bir besinsel lif kaynağı olabilir

2. peynir



b) vitamin B12, protein, kalsiyum bakımından zengin; kalorili

3. paprika



c) basit şekerler, glikoz ve fruktoz, vitamin ve mineral tuzlarını ihtiva eder

4. soğan



d) sağlığa yararlı özellikleri var; mikro elementler ve vitaminler içerir

5. meyve suyu



e) bir vitamin kaynağı: C, A, PP, E, mikroelementler ve folik asit

6. ekmek



f) bir mineral tuz kaynağı, temel omega -6 yağ asitleri ve vitaminler

7. et



g) C, B ve mineralleri içerir: silikon, kükürt, fosfor, bakterisidal etkinlik; Bağışıklık sistemini güçlendirir; uçucu yağlar içerir

8. üzüm



h) ekzojen amino asit içerir; kolesterol de dahil olmak üzere, doymuş yağ asitleri de içerebilir

9. kabak çekirdeği yağı



i) bir C, A and E vitamin kaynağı; antioksidan özelliği vardır; mayhoş edici maddeler içerebilir.

CEVAP ANAHTARI

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| a | b | c | d | e | f | g | h | i |
| 6 | 2 | 8 | 1 | 5 | 9 | 4 | 7 | 3 |