

Fen Bilimleri

Defter Notları

1. Dönem • 7. Hafta • Not 7

• Not 7 • Su ve Mineraller

MEB ders kitaplarıyla uyumlu • Dik temel harflerle • Yazım süresi ≈ 20 dk

Su ve Mineraller

1. Su ve mineraller bütün besinlerde bulunur.
2. Vücudumuzun büyük bölümü sudan oluşur.
3. Su; vücut ısını dengeler, besinlerin taşınmasını sağlar.



Emin Hoca
Eğitim Materyalleri

[@eminhoca](#)[eminhoca.com](#)[eminalagoz.com](#)

1

Su ve Mineraller

26.10.2026

1. Su ve mineraller bütün besinlerde bulunur.
2. Vücudumuzun büyük bölümü sudan oluşur.
3. Su; vücut ısını dengeler, besinlerin taşınmasını sağlar.
4. Günde en az 6-8 bardak su içmeliyiz.
| Susamayı beklemeden düzenli aralıklarla su içmeliyiz.
5. Mineraller kemik ve dişlerin gelişimi için gereklidir.
Kalsiyum: süt, yoğurt, peynir · Demir: kırmızı et, ıspanak
6. Spor yaparken ve sıcak havalarda daha fazla su içmeliyiz.

Ben de yazarım:

Bugün içtiğim su: bardak

Defterde Uygulayalım

Boşlukları dolduralım.

Kemik ve dişlerin gelişimi için gereklidir.

Günde en az bardak su içmeliyiz.



Emin Hoca
Eğitim Materyalleri

[@eminhoca](#)[eminhoca.com](#)[eminalagoz.com](#)

2

Su; vücut ısını , besinlerin sağlar.

Bir günlük su içme çizelgemi hazırlayalım:

Sabah	Öğle	Akşam	Toplam

Az su içerse neler olabilir?

Süt ve süt ürünleri hangi mineral bakımından zengindir?

Su içmeyi unutmamak için kendime bir hatırlatma yazalım:

.....