YAPIM EKLERİ ETKİNLİKLERİ 2 **edebiyatsultani.com**

1.ETKİNLİK

Aşağıdaki cümlelerde altı çizili sözcüklerin aldığı yapım eklerinin çeşidi hangisi veya hangileri ise karşısına √ işareti koyunuz.

	CÜMLELER	İsimden İsim Yapım Eki	İsimden Fiil Yapım Eki	Fiilden Fiil Yapım Eki	Fiilden İsim Yapım Eki
1	Herhangi bir tedavi sonucu kilo artışı, yani yağların vücutta artması, kilo vermede güçlük çıkarmaktadır!				
2	Önemli olan güneşin altında kalınacak süreye dikkat etmek, saatler boyu güneşin cildimizi yakması için çaba sarf etmemek ve güneş yanığı oluşmamasına özen göstermektir.				
3	Güneş ışınlarının yoğun olduğu yaz aylarında, gün içinde aralıklı zaman dilimlerinde, cildimizi saf zeytinyağı ile nemlendirerek yanmaya maruz kalmayacak süre güneş banyosu yapmak, güneşten faydalanmanın en sağlıklı yoludur.				
4	Ülkemizde yaygın bir şekilde demir eksikliği anemisi bulunmaktadır.				
5	Ülkemizde sağlıksız bir alışkanlık olan yemekten hemen sonra çay içme âdeti de gıdalarda bulunan az miktardaki demirin emilimini önlemektedir.				
6	Demir eksikliği halinde vücutta şu şikâyetler baş gösteriyor ve giderek artıyor: Hâlsizlik, çarpıntı, uyku hâli, saç dökülmesi, genel huzursuzluk, sinirlilik.				
7	Evimize ve ağzımıza hiç girmeyecek olan yiyeceklerin listesine sıkı sıkıya uyarsak ve her gün en az 20-30 dakika (çok fazla değil) yürüme alışkanlığı edinirsek, insülin direncini kırabiliriz ve kilo vermemiz hızlanabilir.				
8	Fabrikalarda büyük miktarlarda üretilen bütün yiyecekler, uzun süre bozulmadan kalabilmeleri için çeşitli işlemlere tâbi tutulurlar.				
9	Bu tür gıdalar, raf ömürlerinin uzatılması için ile doğal olan faydalı liflerinden, yağlarından ve vitaminlerinden endüstriyel işlemlerle arındırılır, böylece kısa sürede bozulmaları önlenmiş olur.				
10	Özgün maddeleri yok edilen yiyeceklere daha sonra damak tadı sağlamak amacıyla çeşitli suni tatlandırıcılar, mısır şurubu (früktoz), çeşitli kimyasal katkı maddeleri ve gıda boyaları eklenir.				
11	Bu işlemleri görmüş yiyecekler ağza alındığı anda hızla emilerek, hızlı bir şekilde kan şekeri ve insülinimizi yükseltirler.				
12	Lifleri (posaları) yok edilmiş olduğundan, hazmedilmeleri hızlanmış ve kolaylaşmıştır. Mideden çabucak geçerek incebağırsağa ulaşırlar.				
13	Uzun bir tüp şeklinde olan incebağırsağın başlangıç bölümünden de hemen hazmedilirler ve bağırsağın son bölümüne kadar bile ulaşamazlar.				
14	Mide ve bağırsaklar kısa süre içinde boşalır.				
15	Mide ve bağırsakların hemen boşalması ile bu organlarda bazı hormonlar salgılanır.				
16	Bu hormonlar, mide ve bağırsakların boşalmış olduğunu, sistemde yeterli besin ve yakıt kalmadığı mesajını beynimize iletir.				
17	Bunun sonucu da acıkma hissi ve yemek yeme isteği oluşur.				
18	Öğütülmüş, rafine edilmiş ve işlem görmüş hazır yiyeceklerin hızlı hazmedilmeleri nedeniyle insülin hormonunun aşırı bir hızla yükselmesi, kan şekerinin çabucak kullanılmasına ve hızla düşmesine neden olur.				
19	Mükemmel sanılan bir öğünden kısa bir süre sonra, aşırı açlık hissi, mide ezilmesi, huzursuzluk gibi rahatsızlıkların bir an önce giderilmesi için tatlı, çikolata ve şekerlere veya aşırı şekerli içeceklere saldırmamız kaçınılmaz olur.				
20	Bu da sık sık yeme ihtiyacımızı kamçılayacak ve bahsetmiş olduğumuz kısır döngüyü başlatarak insülin ve leptin direncinin gelişme ve ilerlemesine neden olacaktır.				
21	Büyük bir tabak mantı ya da çift kaşarlı bir tost yedikten 2 saat sonra tekrar acıkmamızın nedeni, rafine unlarla hazırlanmış bu yiyeceklerin doğal sonuçlarıdır.				
22	Yiyeceklerin içindeki lif miktarları arttıkça, glisemik indeks değerleri azalır.				
23	Bir yiyeceğin normal hazmedilme süresi ise kişilere göre değişkenlik göstermekle birlikte, 3-4 saat kadar olmaktadır.				
24	Karaciğer, pankreas, mide ve bağırsaklar bu süre içinde görevlerini tamamlayabilmekte ve ancak sık sık bir şeyler yemediğimiz takdirde, dinlenme ve toparlanma imkânı bulabilmektedirler.				
25	Hayati fonksiyonları olan bu organlarımıza dinlenme ve kendilerini toparlamaları için imkân sağlamamız, kilo vermemiz açısından son derece önemlidir.				

2.ETKİNLİK **edebiyatsultani.com**

Aşağıdaki cümlelerde altı çizili sözcüklerin aldığı yapım eklerinin çeşidi hangisi veya hangileri ise karşısına √ işareti koyunuz.

	CÜMLELER	İsimden İsim Yapım Eki	İsimden Fiil Yapım Eki	Fiilden Fiil Yapım Eki	Fiilden İsim Yapım Eki
1	Bu tür gıdalarla beslenen kişilerde, en güçlü hislerden biri olan acıkma hissi oluşmaz; sonuç olarak sık sık yemek yeme dürtüsü ortadan kalkar.				
2	Sürekli şeker ve insülin yüksekliği ve fazla kilolar kanser nedeni olarak kabul edilmektedir.				
3	Yemekler çok yüksek ısıda pişirilmemeli, ayrıca terbiye yapılarak hazırlanmamalıdır.				
4	Yemekler düşük ısıda, uzun sürede pişirilmelidir.				
5	Buğulama da en sağlıklı pişirme yöntemlerinden biridir.				
6	Yemeklerde soğuk sıkım sızma zeytinyağı veya saf tereyağı kullanılmalıdır.				
7	Suni (yapay) tatlandırıcıların karaciğer ve pankreas yağlanmasını artırarak, şeker hastalığına neden olduğu bilimsel olarak gösterilmiştir				
8	Neyi yemeyeceğimizi değil de, neleri yiyeceğimizi düşünür, planlar ve alışverişimizi ona göre yaparsak, uygulamamız oldukça kolaylaşır.				
9	Akıl paraşüt gibidir, yalnız açık olunca çalışır.				
10	İşlemden geçmiş tüm tahıllar un ufak edildikleri zaman, yani ince ince öğütüldükleri zaman posalarını yitirdikleri için, daha sonra da yine birçok işlemden geçirilip fırınlandıkları için besin değerleri kaybolmaktadır.				
11	Sağlıklı bir vücuda girmemesi gereken yiyeceklerin başında en tatlı zehir olarak kabul edilen şekerler gelmektedir.				
12	Şekerli gıdalar, dokuların esnekliğini ve işlevini bozar.				
13	Viral ve bakteriyel her türlü enfeksiyon hastalığına karşı korunmayı zayıflatır.				
14	Yaraların ve hastalıkların iyileşmesini geciktirir.				
15	Şeker ve tatlı alımı azaltıldığında duygusal kararlılık artar.				
16	Kan trigliseritlerini yükselterek dejeneratif hastalıkların başlangıcına zemin hazırlar.				
17	Açlık kan şekerini hızla yükseltir.				
18	Böbreği büyütür, böbrekte patolojik değişikliklere, böbrek taşlarına sebep olur.				
19	Eklem ve tendonları hassaslaştırır.				
20	Parkinson hastalığı olan kişilerde şeker tüketiminin fazla olduğu görülmüştür.				
21	Bir bardak taze sıkılmış meyve suyu da içerdiği liĘer tamamen ufalanıp parçalandığı için, hızla kana geçerek kan şekeri ve insülinini çok ani olarak ve fazla miktarda yükseltir.				
22	Obezlerde şekerin hızlı emilimi, sık sık acıkma nedenidir ve aşırı miktarda besin alımını tetikler.				
23	Gençlere yönelik rehabilitasyon kamplarında az şekerli ve düşük karbonhidrat içerikli diyet uygulandığında, antisosyal davranışlarda %44 oranında düşüş olduğu bildirilmiştir.				
24	Yavaş hazmedilen yiyecekler kan şekerini ve insülini yavaş yavaş yükselttiklerinden dolayı o korkulan acıkma hissi gelişmemektedir.				
25	Tokluk hissi uzun süre devam edeceğinden leptin hormonu devreye girer ve yağların yakıt olarak kullanılmasına olanak sağlanır.				
26	Bel çevresi ölçümlerinin, kilo ölçümlerinden daha önemli olduğu bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir.				
27	Maalesef günlük yaşantımızı bu şekilde düzenlemek aklımıza bile gelmiyor.				
28	Früktoz, ısıtıldığı veya kaynatıldığı zaman kısaca en tehlikeli trans yağa dönüşmektedir.				
29	Ülkemizde, geleneksel olarak şeker ve tatlıların vücudun direncini artırdığı kanısı yaygındır.				
30	Muntazam ve sürekli olarak yapılan yürüyüşler, insülin ve leptin direncini kırar ve gelişmesini önler.				
31	Burada dikkat edeceğimiz nokta, herhangi bir egzersiz programına başlarken aktivite süresini birdenbire değil de yavaş yavaş artırmaktır.				
32	Bütün enerji içeceklerinin ve protein tozlarının yasaklanması lazım.				
33	Yıllarca sağlık danışmanlığını yapan çok önemli bir kimyagerdir				
34	Bu yağlar (Omega 3) hücre zarlarını kuvvetlendirir ve dış etkenlere karşı yıpranmalarını önler.				
35	Sağlıklı olan temel yağlar, sağlıklı bir şekilde tüketildikleri zaman yaşlanma, kronik ve dejeneratif hastalıklar dediğimiz hastalıklar önlenebilecek ya da ilerlemeleri yavaşlayacak ve gerileyecektir.				

YAPIM EKLERİ ETKİNLİKLERİ 2 CEVAPLAR **edebiyatsultani.com**

1.ETKİNLİK

Aşağıdaki cümlelerde altı çizili sözcüklerin aldığı yapım eklerinin çeşidi hangisi veya hangileri ise karşısına √ işareti koyunuz.

	CÜMLELER	İsimden İsim Yapım Eki	İsimden Fiil Yapım Eki	Fiilden Fiil Yapım Eki	Fiilden İsim Yapım Eki
1	Herhangi bir tedavi sonucu kilo artışı, yani yağların vücutta artması, kilo vermede güçlük çıkarmaktadır!				√
2	Önemli olan güneşin altında kalınacak süreye dikkat etmek, saatler boyu güneşin cildimizi yakması için çaba sarf etmemek ve güneş yanığı oluşmamasına özen göstermektir.				√
3	Güneş ışınlarının yoğun olduğu yaz aylarında, gün içinde aralıklı zaman dilimlerinde, cildimizi saf zeytinyağı ile nemlendirerek yanmaya maruz kalmayacak süre güneş banyosu yapmak, güneşten faydalanmanın en sağlıklı yoludur.				√
4	Ülkemizde yaygın bir şekilde demir eksikliği anemisi bulunmaktadır.				√
5	Ülkemizde sağlıksız bir alışkanlık olan yemekten hemen sonra çay içme âdeti de gıdalarda bulunan az miktardaki demirin emilimini önlemektedir.			√	√
6	Demir eksikliği halinde vücutta şu şikâyetler baş gösteriyor ve giderek artıyor: Hâlsizlik, çarpıntı, uyku hâli, saç dökülmesi, genel huzursuzluk, sinirlilik.			√	√
7	Evimize ve ağzımıza hiç girmeyecek olan yiyeceklerin listesine sıkı sıkıya uyarsak ve her gün en az 20-30 dakika (çok fazla değil) yürüme alışkanlığı edinirsek, insülin direncini kırabiliriz ve kilo vermemiz hızlanabilir.				√
8	Fabrikalarda büyük miktarlarda üretilen bütün yiyecekler, uzun süre bozulmadan kalabilmeleri için çeşitli işlemlere tâbi tutulurlar.			√	√
9	Bu tür gıdalar, raf ömürlerinin uzatılması için ile doğal olan faydalı liflerinden, yağlarından ve vitaminlerinden endüstriyel işlemlerle arındırılır, böylece kısa sürede bozulmaları önlenmiş olur.			√	√
10	Özgün maddeleri yok edilen yiyeceklere daha sonra damak tadı sağlamak amacıyla çeşitli suni tatlandırıcılar, mısır şurubu (früktoz), çeşitli kimyasal katkı maddeleri ve gıda boyaları eklenir.		√	√	√
11	Bu işlemleri görmüş yiyecekler ağza alındığı anda hızla emilerek, hızlı bir şekilde kan şekeri ve insülinimizi yükseltirler.		√		√
12	Lifleri (posaları) yok edilmiş olduğundan, hazmedilmeleri hızlanmış ve kolaylaşmıştır. Mideden çabucak geçerek incebağırsağa ulaşırlar.			√	√
13	Uzun bir tüp şeklinde olan incebağırsağın başlangıç bölümünden de hemen hazmedilirler ve bağırsağın son bölümüne kadar bile ulaşamazlar.		√		√
14	Mide ve bağırsaklar kısa süre içinde boşalır.		√		
15	Mide ve bağırsakların hemen boşalması ile bu organlarda bazı hormonlar salgılanır.		√	√	√
16	Bu hormonlar, mide ve bağırsakların boşalmış olduğunu, sistemde yeterli besin ve yakıt kalmadığı mesajını beynimize iletir.	√			√
17	Bunun sonucu da acıkma hissi ve yemek yeme isteği oluşur.				√
18	Öğütülmüş, rafine edilmiş ve işlem görmüş hazır yiyeceklerin hızlı hazmedilmeleri nedeniyle insülin hormonunun aşırı bir hızla yükselmesi, kan şekerinin çabucak kullanılmasına ve hızla düşmesine neden olur.			√	√
19	Mükemmel sanılan bir öğünden kısa bir süre sonra, aşırı açlık hissi, mide ezilmesi, huzursuzluk gibi rahatsızlıkların bir an önce giderilmesi için tatlı, çikolata ve şekerlere veya aşırı şekerli içeceklere saldırmamız kaçınılmaz olur.			√	√
20	Bu da sık sık yeme ihtiyacımızı kamçılayacak ve bahsetmiş olduğumuz kısır döngüyü başlatarak insülin ve leptin direncinin gelişme ve ilerlemesine neden olacaktır.				√
21	Büyük bir tabak mantı ya da çift kaşarlı bir tost yedikten 2 saat sonra tekrar acıkmamızın nedeni, rafine unlarla hazırlanmış bu yiyeceklerin doğal sonuçlarıdır.		√		√
22	Yiyeceklerin içindeki lif miktarları arttıkça, glisemik indeks değerleri azalır.				√
23	Bir yiyeceğin normal hazmedilme süresi ise kişilere göre değişkenlik göstermekle birlikte, 3-4 saat kadar olmaktadır.	√		√	√
24	Karaciğer, pankreas, mide ve bağırsaklar bu süre içinde görevlerini tamamlayabilmekte ve ancak sık sık bir şeyler yemediğimiz takdirde, dinlenme ve toparlanma imkânı bulabilmektedirler.	√	√		√
25	Hayati fonksiyonları olan bu organlarımıza dinlenme ve kendilerini toparlamaları için imkân sağlamamız, kilo vermemiz açısından son derece önemlidir.		√		√

2.ETKİNLİK **edebiyatsultani.com**

Aşağıdaki cümlelerde altı çizili sözcüklerin aldığı yapım eklerinin çeşidi hangisi veya hangileri ise karşısına √ işareti koyunuz.

	CÜMLELER	İsimden İsim Yapım Eki	İsimden Fiil Yapım Eki	Fiilden Fiil Yapım Eki	Fiilden İsim Yapım Eki
1	Bu tür gıdalarla beslenen kişilerde, en güçlü hislerden biri olan acıkma hissi oluşmaz; sonuç olarak sık sık yemek yeme dürtüsü ortadan kalkar.				√
2	Sürekli şeker ve insülin yüksekliği ve fazla kilolar kanser nedeni olarak kabul edilmektedir.	√			√
3	Yemekler çok yüksek ısıda pişirilmemeli, ayrıca terbiye yapılarak hazırlanmamalıdır.		√	√	
4	Yemekler düşük ısıda, uzun sürede pişirilmelidir.			√	
5	Buğulama da en sağlıklı pişirme yöntemlerinden biridir.		√		√
6	Yemeklerde soğuk sıkım sızma zeytinyağı veya saf tereyağı kullanılmalıdır.				√
7	Suni (yapay) tatlandırıcıların karaciğer ve pankreas yağlanmasını artırarak, şeker hastalığına neden olduğu bilimsel olarak gösterilmiştir		√	√	√
8	Neyi yemeyeceğimizi değil de, neleri yiyeceğimizi düşünür, planlar ve alışverişimizi ona göre yaparsak, uygulamamız oldukça kolaylaşır.		√		
9	Akıl paraşüt gibidir, yalnız açık olunca çalışır.				√
10	İşlemden geçmiş tüm tahıllar un ufak edildikleri zaman, yani ince ince öğütüldükleri zaman posalarını yitirdikleri için, daha sonra da yine birçok işlemden geçirilip fırınlandıkları için besin değerleri kaybolmaktadır.			√	√
11	Sağlıklı bir vücuda girmemesi gereken yiyeceklerin başında en tatlı zehir olarak kabul edilen şekerler gelmektedir.				√
12	Şekerli gıdalar, dokuların esnekliğini ve işlevini bozar.	√			√
13	Viral ve bakteriyel her türlü enfeksiyon hastalığına karşı korunmayı zayıflatır.		√	√	
14	Yaraların ve hastalıkların iyileşmesini geciktirir.		√	√	
15	Şeker ve tatlı alımı azaltıldığında duygusal kararlılık artar.		√	√	√
16	Kan trigliseritlerini yükselterek dejeneratif hastalıkların başlangıcına zemin hazırlar.		√	√	√
17	Açlık kan şekerini hızla yükseltir.		√	√	
18	Böbreği büyütür, böbrekte patolojik değişikliklere, böbrek taşlarına sebep olur.	√		√	√
19	Eklem ve tendonları hassaslaştırır.		√	√	
20	Parkinson hastalığı olan kişilerde şeker tüketiminin fazla olduğu görülmüştür.			√	
21	Bir bardak taze sıkılmış meyve suyu da içerdiği liEer tamamen ufalanıp parçalandığı için, hızla kana geçerek kan şekeri ve insülinini çok ani olarak ve fazla miktarda yükseltir.		√	√	√
22	Obezlerde şekerin hızlı emilimi, sık sık acıkma nedenidir ve aşırı miktarda besin alımını tetikler.				√
23	Gençlere yönelik rehabilitasyon kamplarında az şekerli ve düşük karbonhidrat içerikli diyet uygulandığında, antisosyal davranışlarda %44 oranında düşüş olduğu bildirilmiştir.			√	
24	Yavaş hazmedilen yiyecekler kan şekerini ve insülini yavaş yavaş yükselttiklerinden dolayı o korkulan acıkma hissi gelişmemektedir.		√	√	√
25	Tokluk hissi uzun süre devam edeceğinden leptin hormonu devreye girer ve yağların yakıt olarak kullanılmasına olanak sağlanır.				√
26	Bel çevresi ölçümlerinin, kilo ölçümlerinden daha önemli olduğu bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir.				√
27	Maalesef günlük yaşantımızı bu şekilde düzenlemek aklımıza bile gelmiyor.		√		√
28	Früktoz, ısıtıldığı veya kaynatıldığı zaman kısaca en tehlikeli trans yağa dönüşmektedir.			√	√
29	Ülkemizde, geleneksel olarak şeker ve tatlıların vücudun direncini artırdığı kanısı yaygındır.				√
30	Muntazam ve sürekli olarak yapılan yürüyüşler, insülin ve leptin direncini kırar ve gelişmesini önler.			√	√
31	Burada dikkat edeceğimiz nokta, herhangi bir egzersiz programına başlarken aktivite süresini birdenbire değil de yavaş yavaş artırmaktır.			√	
32	Bütün enerji içeceklerinin ve protein tozlarının yasaklanması lazım.		√	√	√
33	Yıllarca sağlık danışmanlığını yapan çok önemli bir kimyagerdir			√	√
34	Bu yağlar (Omega 3) hücre zarlarını kuvvetlendirir ve dış etkenlere karşı yıpranmalarını önler.		√	√	
35	Sağlıklı olan temel yağlar, sağlıklı bir şekilde tüketildikleri zaman yaşlanma, kronik ve dejeneratif hastalıklar dediğimiz hastalıklar önlenebilecek ya da ilerlemeleri yavaşlayacak ve gerileyecektir.		√		√