

Adı : .....

Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri


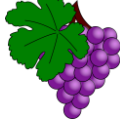


Besinleriniz  
Yaprak Test-1

Su, yaşamak için zorunlu bir besindir. Vücudumuzun dörtte üçü su olduğu için bol bol su tüketmeliyiz. Su ihtiyacımızı birçok besinlerden karşılayabiliriz.

1- Yukarıdaki paragrafa göre aşağıdaki bilgilerden hangisi doğrudur?

- A) Su kanın akışını hızlandırır.
- B) Suyun içinde vitamin ve mineraller bulunur.
- C) Susuz kaldığımızda karpuz, domates, çilek gibi sulu besinler tüketebiliriz.
- D) Suyun içinde az miktarda protein ve karbonhidrat vardır.

2- Aşağıdaki besinlerden hangisinde vitamin oranı diğerlerinden daha fazladır?

- A) 
- B) 
- C) 
- D) 

1- Ressam

2- Sporcu

3- İşçi

4- Berber

3- Yukarıda verilen mesleklere sahip kişilerden hangileri diğerlerine göre günlük olarak daha fazla miktarda karbonhidrat ve mineral almalıdır?

- A) II-III B) II-IV C) I-III D) I-IV

Tükettiğimiz her besinden enerji alırız. Bu enerji bizim vücudumuzun ve organlarımızın çalışmasını ve hareket etmesini sağlar.

4- Öğrenciler aşağıdaki derslerden hangisinde daha çok enerji harcarlar?

- A) Matematik B) Resim
- C) Müzik D) Beden Eğitimi



5- Görseldeki çocuklar aynı sınıfa gitmelerine rağmen birinin kütlesi diğerinden daha fazladır. Hangisi bunun nedenlerinden biri olamaz?

- A) Birinin kitap okuması, diğerinin dondurma yemesi
- B) Birinin dengeli beslenmesi, diğerinin dengesiz beslenmesi
- C) Birinin spor yapması, diğerinin spor yapmaması
- D) Birinin abur cubur yemesi, diğerinin düzenli yemesi

6- Aşağıdakilerden hangisi insanların beslenmesinin gerekçelerinden değildir?

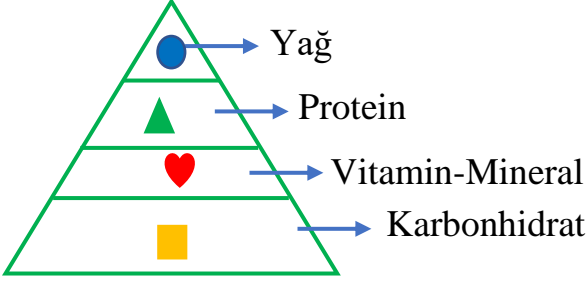
- A) Hastalıklara karşı korunmak
- B) Hayatta kalmak, yaşamını devam ettirmek.
- C) İnsanların alışveriş yoluyla vatandaşların para kazanmalarını sağlamak.
- D) Gelişip büyüme.

Adı : .....

Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinleriniz  
Yaprak Test-1



7- Yukarıda verilen besin piramidinde besinler sembollerle gösterilmiştir. Hangi sembol-besin eşleştirmesi **yanlış** yapılmıştır?

- A) ● = Ceviz      B) ▲ = Marul  
C) ♥ = İncir      D) ■ = Makarna

Sigara ve alkol bağımlısı olan kişiler kanser denilen ölümcül bir hastalığa yakalanırlar. Kanser önce bir organdan başlar daha sonra bütün organlara yayılır. Organlar görevini yapamadığı için ölürlər.

8- Yukarıdaki paragraf için aşağıdakilerden hangisi **söylenemez**?

- A) Sigara alkol kullanan kişiler kanser nedeniyle ölmektedirler.  
B) Kanser hastalığı organların görev yapmasını engeller.  
C) Sigara ve alkol vücudumuzda birçok organın düzenli çalışmasını engellemektedir.  
D) Alkol beyni uyuşturduğu için sürücülerin trafik kazası yapmasına neden olur.

9- Paketlenmiş ve dondurulmuş olarak satılan besinler için hangi bilgi doğrudur?

- A) Uzun süre dayanıklıdır.  
B) İçinde katkı maddesi yoktur.  
C) Son kullanma tarihi bulunmaz.  
D) Paketi açtığımız zaman hemen tüketmemiz gerekir.

Besin içerikleri 3 gruba ayrılır.

- 1- Enerji veren besinler  
2- Yapıcı ve onarıcı besinler  
3- Düzenleyici ve dengeleyici besinler.

10- Yukarıda verilen besin gruplarına uygun besinler hangisinde doğru verilmiştir?

	1	2	3
A)	Ekmek	Kırmızı et	Su
B)	Çikolata	Ekmek	Elma
C)	Pilav	Portakal	Tavuk
D)	Peynir	Tuz	Su

11- Dengeli ve sağlıklı beslenmek isteyen bir kişi aşağıda verilen beslenme çeşitlerinden hangisine uymalıdır?

- A) Sadece protein içerikli beslenme  
B) Her besin grubundan yeterli ve dengeli alınan beslenme  
C) Sadece meyve ve sebzelerle beslenme  
D) Sadece sıvı besinlerle beslenme

Kanser ●  
Yağ ●  
Demir ●

● Obezite  
● Sigara  
● Organik  
● Mineral

12- Yukarıda verilen terimler birbiriyle ilişkilendirilince hangisi açıkta kalır?

- A) Obezite      B) Sigara  
C) Ispanak      D) Organik

Adı : .....

Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinleriniz  
Yaprak Test-1

Doğru : .....

Yanlış: .....

- 1 A B C D  
2 A B C D  
3 A B C D  
4 A B C D  
5 A B C D

- 6 A B C D  
7 A B C D  
8 A B C D  
9 A B C D  
10 A B C D

- 11 A B C D  
12 A B C D  
13 A B C D  
14 A B C D  
15 A B C D

- 16 A B C D  
17 A B C D  
18 A B C D  
19 A B C D  
2 A B C D