

Adı : .....

Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinleriniz  
Yaprak Test-4



1- Görselde verilen besin grubu için hangisi söylenebilir?

- A) Yağ oranı yüksek olduğu için fazla tüketmemeliyiz.  
B) Karbonhidrat içerdiğinden bol bol tüketmeliyiz.  
C) Proteinini bol olduğu için gelişmemiz için çok faydalıdır.  
D) Düzenleyici ve dengeleyici besin grubudur.

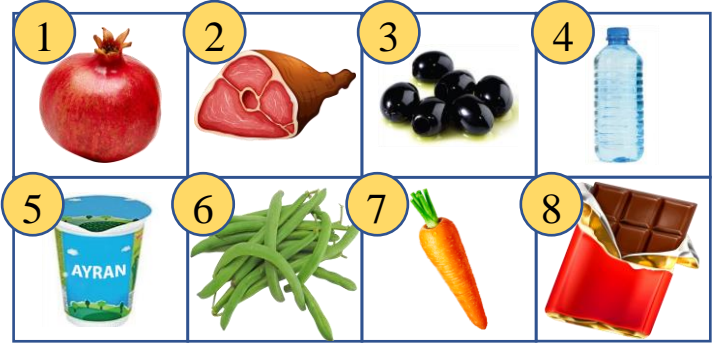
\*En çok meyve ve sebzelerde bulunur.  
\*Hastalıklara karşı direncimizi artırır.  
\*Hastalıklardan korur.  
\*Vücudumuzun düzenli ve dengeli çalışması sağlar.

2- Yukarıda bahsedilen besin içeriği hangisidir?

- A) Karbonhidrat      B) Mineral  
C) Yağ                  D) Vitamin

3- Aşağıdakilerden hangisi Yeşilay'ın görevleri arasında değildir?

- A) Doğal afetlerde zarar görenlere yardım etmek.  
B) Sigara içenlerin sigarayı bırakmalarına yardım etmek.  
C) Alkol kullananları tedavi etmek.  
D) Gençleri zararlı alışkanlıklardan uzak tutmak için kampanyalar yapmak.



4- Yukarıda verilen besin en çok bulunan içeriğine göre gruplandırıldığında hangi seçenek doğrudur?

	Yağ	Vitamin	Mineral	Protein
A)	3-8	1-7	4-5	2-6
B)	5-8	2-6	7-8	1-4
C)	3-4	2-8	1-7	5-6
D)	2-6	3-8	1-7	4-5



5- Yukarıda verilen görseldeki besinler için hangisi söylenemez?

- A) Protein ve yağ yönünden zengindir.  
B) Hayvansal kaynaklardan elde edilir.  
C) Sütün içinde bulunan kalsiyum minerali kemiklerimiz için faydalıdır.  
D) Karbonhidratlı olduğu için enerji verirler.

6- Aşağıdaki besin listesinden hangisi diğerlerine göre daha sağlıklıdır?

- A) Kola - Patates Kızartması - Çikolata  
B) Tost - Kuru yemiş - Ayran  
C) Muz - Çikolata - Hamburger  
D) Gazoz - Cips - Tost

Adı : .....

Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinleriniz  
Yaprak Test-4

\*Bağımlılık yapar, birçok organımızda iyileşmesi zor hastalıklara neden olur.

\*Beynin görev yapmasını engeller, dengesini kaybeder, konuşma yeteneğini yitirir.

7- Yukarı verilen sonuçlar aşağıdakilerden hangisinin kullanılmasının sebebiyle ortaya çıkar?

- A) Sigara B) Patates kızartması  
C) Alkol D) Kola gibi asitli içecekler

Bana yardım edin,  
zayıflamak istiyorum.



8- Diyetisyen obezite kişiye hangisini söylemiş olamaz?

- A) Bol bol yağlı yiyecekler yemelisin.  
B) Günde 3 öğün yemek yemelisin, abur cubur yemeği bırakmalısın.  
C) Düzenli su içmelisin.  
D) Her gün düzenli olarak spor yapmalısın.

9- Marketten paket süt olan birisi aşağıdakilerden hangisini yapmış olamaz?

- A) Sütün son kullanma tarihini kontrol etmiştir.  
B) Süt paketinin kapağını açarak tadını ve kokusunu kontrol etmiştir.  
C) Paketin açılmamış, yamulmamış, şişmemiş olduğunu kontrol etmiştir.  
D) Paket üzerinde TSE ve Tarım Bakanlığının logolarını kontrol etmiştir.

10- Su hayati içeceğimizdir. Su içmeyen bir kişi uzun süre yaşayamaz. Hangisi düzenli ve yeterli miktarda su içmeyen bir kişinin yaşayabileceği olumsuz durumlardan biri değildir?

- A) Kan akıcılığını kaybeder, damar tıkanıklığı meydana gelir.  
B) Organlarımız düzenli çalışmaz.  
C) Beyin görevini yapamaz, dikkat ve denge sorunları yaşar.  
D) Akciğer ve karaciğer kanserine neden olur.

11- Aşağıdakilerden hangisi besin israfına neden olan bir davranış değildir?

- A) Bayatlayan ekmekleri galeta unu yaparak değerlendirmek  
B) Tabagımıza yiyeceğimizden fazlasını almak.  
C) İhtiyacımızdan fazla meyve-sebze almak  
D) Alışverişten önce ihtiyaç listesi yapmamak

12- Aşağıdakilerden hangisi sigara ve alkolün vücuda verdiği zararlardan biri değildir?

- A) Ağız kokusu  
B) Kan dolaşımını bozma  
C) Beynin düşünme gücünü zayıflatma  
D) Aile bütçesine zarar

13- Sigaranın zararlarından insanları korumak için önlemler alınmıştır. Hangisi bu önlemlerden biri değildir?

- A) 18 yaşından küçüklere sigara satılamaz.  
B) Piknik alanlarında sigara içmek yasaktır.  
C) Kapalı alanlarda sigara içmek yasaktır.  
D) Toplu taşıma taşıtlarında sigara içmek yasaktır.

Adı : .....

Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinleriniz  
Yaprak Test-4

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  
20 A B C D