

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinleriniz
Yaprak Test-2

1-Uyumak

2-Yürümek

3- İp atlamak

4-Kitap okumak

5-Futbol oynamak

1- Yukarıda verilen her eylem bizim enerji harcamamıza neden olur. Harcadığımız enerji miktarını azdan çoğa doru sıralaması hangisidir?

A) 1-2-3-4-5

B) 5-3-2-4-1

C) 1-4-2-3-5

D) 1-3-4-2-5

2- Aşağıdaki besinlerden hangisi diğerlerine göre daha fazla enerji kazanmamızı sağlar?



Akşam yemeği	
Ekmek	Çorba
Makarna	Pilav
Portakal	Su

3- Metin akşam yemeğinde yukarıdaki besinleri yemiştir. Ahmet'in akşam menüsü için hangisi söylenemez?

A) Vitamin ve mineral için içecek eklenmiş.

B) Protein içeren besinlere yer verilmemiş.

C) Enerji veren tahıllı ürünlere fazla yer verilmiş.

D) Karbonhidratlı yiyeceklere fazla yer verilmiş.

1- Beyni uyuşturduğu için trafik kazasına neden olur.

2- Karaciğer kanserine neden olur.

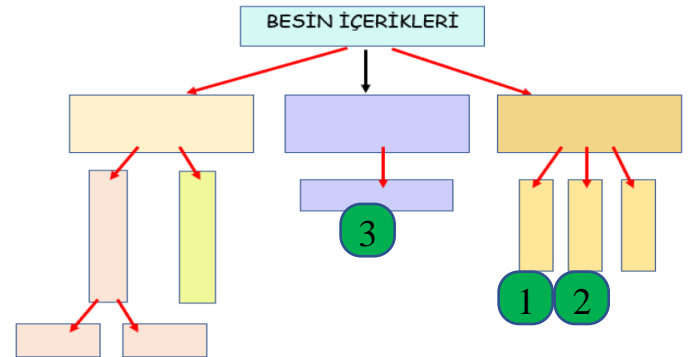
3- Bronşit, astım, KOAH gibi hastalıklara neden olur.

4- Böbreklerin düzenli çalışmasını engeller.

5- Diş ve diş eti hastalıklarına neden olur.

4- Yukarıda sigara ve alkolün zararları yazılmıştır. Zararları gruplandırırsak hangisi doğrudur?

	Sigara	Alkol
A)	1-3-5	2-4
B)	1-3	2-4-5
C)	1-2-4	3-5
D)	3-5	1-2-4



5- Yukarıda verilen besin içeriklerinin gruplandırılmasında 1-2-3 yazılan yere hangileri yazılmalıdır?

A) 1-Su

2- Protein

3-Yağ

B) 1-Protein

2- Mineral

3-Su

C) 1-Vitamin

2- Mineral

3-Protein

D) 1-Su

2- Karbonhidrat

3-Protein

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinleriniz
Yaprak Test-2



Sütlaç

Pirinç, süt ve şekerden yapılan bir tatlıdır. Süt kaynatılır, içine şeker ve pirinç atılır. Bir süre daha kaynatılır. Pirinçler yeterli pişince kaseler konularak servis yapılır.

6- Ayhan, akşam yemeğinden sonra bir kâse sütlaç yemiştir. Ayhan için hangisi söylenemez?

- A) Vücudumuz için gereken yağı pirinçten almıştır.
- B) Sütlaç içine atılan şeker enerji verir.
- C) Protein ve vitamin ihtiyacını süttten almıştır.
- D) Enerji veren besinler bol olduğu için yeterince enerji almıştır.

7- Elif doktora gider. Doktor onu muayene ettikten sonra "Kırmızı et, tavuk, baklagiller, süt ürünlerini çok tüketmelisin. Aksi takdirde....." demiştir. Doktorun sözünü nasıl bitirmiş olamaz?

- A) Bu yaraların kolay iyileşmez.
- B) Boyun kısa kalır, gelişemezsin.
- C) Derslerinde başarılı olamazsın.
- D) Mikroplar bütün vücuduna yayılır.

8- Aşağıdaki seçeneklerin hangisinde verilen besinlerin su oranı diğerlerinden daha yüksektir.

- A) Karpuz, salatalık, domates
- B) Kavun, ekmek, kırmızı et
- C) Zeytin, peynir, bal
- D) Patates, badem, bezelye



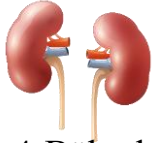
1-Akciğer



2-Beyin



3-Karaciğer



4-Böbrek

9- Alkol bütün organlarımıza zarar verdiği gibi zamanla organların çalışmasını da engeller. Yukarıdaki organlarımızdan hangisi diğerlerine göre daha az zarar görür?

- A) Beyin
- B) Böbrek
- C) Karaciğer
- D) Akciğer



Defne



Feride

10- Defne ile Feride'nin aynı yaşta olmalarına rağmen kütleleri çok farklıdır. Beslenme biçimleri ve daha çok tükettikleri besinler hangisinde doğru verilmiştir?

	Defne	Feride
A)	Karbonhidrat-Yağ	Mineral-Protein
B)	Protein-Vitamin	Yağ-Karbonhidrat
C)	Yağ-Vitamin	Vitamin-Mineral
D)	Karbonhidrat-Yağ	Su-Protein

11- Aşağıdaki besinlerden hangisinde karbonhidrat, protein, yağ, vitamin oranı en düşüktür?

- A) Nohut
- B) Süt
- C) Maydanoz
- D) Su

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinleriniz
Yaprak Test-2

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