Adı - Soyadı:.....

FEN BİLİMLERİ BESİNLERİMİZ ÜNİTESİ DEĞERLENDİRME

A. Aşağıdaki cümlelerdeki noktalı yerleri uygun ifadelerle tamamlayınız. 20p

son kullanma tarihine **dengeli beslenme** **besinlerden** **Yeşilay** **karaciğer**
vitaminler **pasif içici** **akciğer** **karbonhidratlar** **obeziteye** **nikotin**

1. Canlılar ihtiyaç duydukları enerjiyi ..... karşılar.
2. ..... vücutta depolanmazlar bu yüzden günlük almak gerekir.
3. Beynimizin tek enerji kaynağı ..... dır.
4. Sağlıklı bir yaşam için vücudumuza gerekli olan besinlerin, düzenli aralıklarla ihtiyacımız kadar alınmasına ..... denir.
5. Paketlenmiş bir besin alacaksak bu besinin içeriğine, ... ve TSE damgalarının olmasına mutlaka dikkat etmeliyiz.
6. Günlük alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda harcanamayan enerji vücutta yağ olarak depolanmakta ve ..... neden olmaktadır.
7. Sigaradaki bağımlılık yapan maddeye ..... adı verilir.
8. Sigara içmediği halde sigara içilen ortama maruz kalan kişilere ..... denir.
9. ..... sigara , alkol gibi bağımlılık yapan maddelerle mücadele eder.
10. Sigara en çok zarar verdiği organımız ..... , alkolün en çok zarar verdiği organımız .....dir.

B. Aşağıdaki tabloda besinleri görevlerine göre ayırarak ait oldukları besin içeriklerini yazınız. 9 p

Görevlerine Göre Besinler

1.....	2.....	3.....
.....	.....	.....
	.....	.....
		.....

C. Aşağıdaki besinlerin ait olduğu besin içeriğini yazınız. 18 p

makarna:.....
mercimek:.....
et:.....
elma:.....
ıspanak:.....
patates:.....
peynir:.....
yumurta:.....
kivi:.....
ceviz:.....
portakal:.....
soya:.....
süt:.....
maden suyu:.....
bal:.....
tereyağ:.....
domates:.....
fındık:.....

Ç. Aşağıya bitkisel ve hayvansal besinlere beşer örnek yazınız. 10p

Bitkisel besinler: .....

Hayvansal besinler: .....

D. Aşağıya besin içeriklerinin görevleri verilmiştir. Bu görevlerin hangi besin içeriğine ait olduğunu yazınız. 28 p

1. Kaslarımızın kasılıp gevşemesini sağlar. .....
2. Büyümemizi ve gelişmemizi sağlar. .....
3. Vücudu darbelere karşı korur. .....
4. Yaralarımızın iyileşmesini sağlar. .....
5. Boyumuzun uzamasını sağlar. .....
6. Kırılan kemiklerimizin onarılmasını sağlar. .....
7. Kana akıcılık sağlar. .....
8. Vücudumuz birinci sırada enerji ihtiyacını karşılar. .....
9. Vücudumuza en fazla enerjiyi verir. .....
10. Atık maddelerin vücuttan atılmasını sağlar. .....
11. Saç ve tırnaklarınızın uzamasını sağlar. .....
12. Hastalıklara ve mikroplara karşı vücut direncimizi arttırır. .....
13. Zeka ve kas gelişimini sağlar. .....
14. Kemik ve dişlerin güçlenmesini sağlar. .....

E. Aşağıdaki cümlelerden doğru olanların başına D , yanlış olanların başına Y yazınız. **10 p**

(.....)1. Besinlerin suyunun güneşte veya sıcak havada belli bir oranın altına düşürülerek mikroorganizmalardan arındırılmasına kurutma yöntemi denir.

(.....)2. Besinleri doğal olarak tüketmek besin içeriklerinden daha fazla faydalanmamızı sağlayacağı için kapalı gıdalar tercih etmeliyiz.

(.....)3. Yetersiz ve dengesiz beslenirsek , yaralarımız daha hızlı iyileşir.

(.....)4. Dondurulmuş ürünleri alırken alışverişin sonuna doğru almalıyız.

(.....)5. Dengesiz beslenen kişiler daha sık hasta olur.

(.....)6. Besinlerin havası alınmış poşetlerde saklanmasına tuzlama yöntemi denir.

(.....)7. Konserve ürün alırken şişenin kapağının şişkin olmasına dikkat etmeliyiz.

(.....)8. Son kullanma tarihi yakın besinleri önce tüketmek için bunları raflarımızın ön sıralarına yerleştirmeliyiz.

(.....)9. Hamburger , patates kızartması sağlıklı bir akşam yemeğidir.

(.....)10. Mevsimine uygun sebze ve meyveleri ayırt etmeden mevsimine uygun olarak tüketmemiz gerekir.

F. Aşağıdaki besin piramidindeki rakamları , uygun besin içeriklerinin karşısına yazınız. **5 p**



vitaminler:..... karbonhidratlar:..... yağlar:.....

tatlılar:..... proteinler:.....