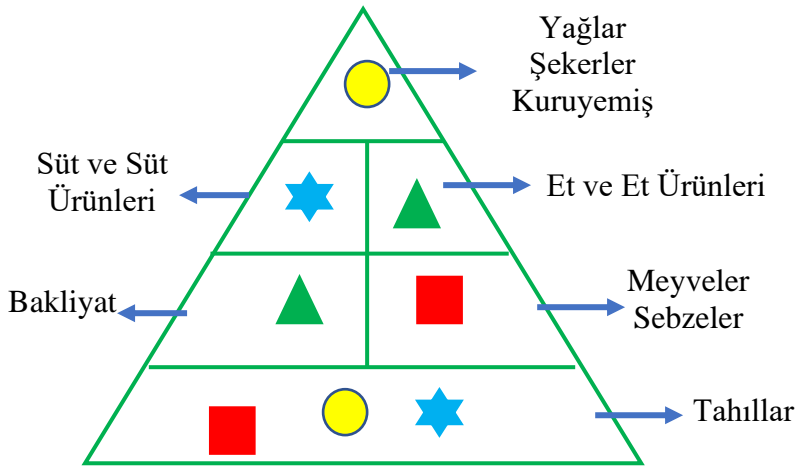


Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri**Besinleriniz**
Yeni Nesil Sorular-1

Ali	
Volkan	
Hülya	
Nermin	

Besin piramidi günlük olarak tüketmemiz gereken besin içeriklerinin miktarını gösterir. En üstte bulunan yağların ve şekerlerin en az tüketilmesi gerektiğini, tahılların en çok tüketilmesi gerektiğini söylemektedir. Öğrencilerin öğle yemeğinde yediği besinler şekillerle besin piramidinde gösterilmiştir.

Öğrencilerin beslenme biçimleri hakkında hangi bilgi doğrudur?

- A) Volkan daha çok karbonhidrat içeren besinleri tüketmiştir.
 B) Nermin vitamin ve mineral ağırlıklı besinleri tercih etmiştir.
 C) Enerji veren besinleri en çok Ali tüketmiştir.
 D) Hülyanın yediği besinlerin ikisi de protein yönünden çok zengindir.

Öğrencilerin yediği yiyecekler hangisinde doğru verilmiştir?

A)

Ali	Pilav
Volkan	Sucuk
Hülya	Yoğurt
Nermin	Pilav

B)

Ali	Bal
Volkan	Kuru fasulye
Hülya	Etlı nohut
Nermin	Dondurma

C)

Ali	Makarna
Volkan	Köfte
Hülya	Salata
Nermin	Peynir

D)

Ali	Bisküvi
Volkan	Baklava
Hülya	Badem ezmesi
Nermin	Salata

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinleriniz
Yeni Nesil Sorular-1

KIŞ

Aralık-Ocak-Şubat



SONBAHAR

Eylül-Ekim-Kasım



YAZ

Haz.-Tem.-Ağustos



İLKBAHAR

Mart-Nisan-Mayıs



Meyve ve sebzeler yetiştirme koşullarına göre belirli mevsimlerde meyve verirler. Mevsiminde yetişen bitkiler;

- *Daha lezzetlidir, daha sağlıklıdır.
- *Bol bulunduğu için daha ucuzdur.
- *Kokusu ve tadı doğaldır.
- *Vitamin yönünden daha zengindir.
- *Bağışıklık sistemimizi daha güçlü tutar.

Mevsimi dışında pazarda ve marketlerde satılan meyve ve sebzeler ya dondurulmuş ya da serada doğal olmayan şartlarda yetiştirilmiştir.

Sağlıklı ve doğal beslenmek için verilen bilgilerden hangisi tabloya göre **yanlıştır**?

- A) Erik ilkbaharda, ayva kışın daha sulu ve lezzetlidir.
- B) Üzüm vitamin yönünden ağustos ve eylül aylarında daha zengindir.
- C) Temmuz ayında aldığımız karpuz, nisan ayında aldığımız karpuzdan daha pahalıdır.
- D) Ocak ayında aldığımız mandalınanın kokusu ve tadı daha doğaldır.

Karbonhidrat

Protein

Vitamin

Mineral

Dengeli ve sağlıklı beslenmek için yukarıda verilen besin içeriklerinin hepsini düzenli bir şekilde almalıyız. Besin içeriklerinin birini almadığımız zaman ya da birini çok fazla aldığımız zaman sağlıklı beslenme olmaz.

Aşağıdaki menülerden hangisinde yukarıda verilen bütün besin içerikleri bulunmaktadır?

A) Makarna
Tavuk
Salata
Ayran

B) Kuru Fasulye
Salata
Peynir
Elma

C) Ekmek
Çorba
Pilav
Makarna

D) Köfte
Zeytin
Su
Nohut Yemeği