

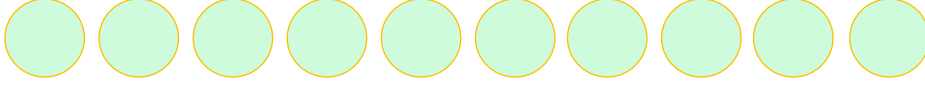
Adı : .....

Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinleriniz  
Doğru-Yanlış

1- Aşağıdaki bilgilerden 10 tanesi yanlıştır. Yanlış bilgilerin sıra numarasını yazınız.



- 01- Enerjimizi karbondihatlardan ve vitaminlerden alırız.
- 02- İnsanlar ve hayvanlar sürekli hareket ettiđi için enerji harcarlar.
- 03- Hava, su, mineral, tuz gibi canlı olmayan besinler inorganik besinlerdir.
- 04- Karbondihatlardan en önemli görevi hastalıklardan korumak ve mikroplarla savaşmaktır.
- 05- Hayvanlardan elde ettiğimiz yumurta, et, balık, bal, süt gibi besinler hayvansal besindir.
- 06- Enerji almak istiyorsak karbondihatlalı ve yağlı besinler tüketmeliyiz.
- 07- Karbondihatlalı besinlerin içinde şeker (tatlı) ve un (tahıl) oranı çok yüksektir.
- 08- Hayvanlardan elde ettiğimiz besinler inorganiktir.
- 09- Bisküvi, bökrek, simit, ekmek gibi besinlerde un olduğu için karbondihatlalı besinlerdir.
- 10- Sporcular ve ağır işlerde çalışanlar karbondihatlalı ve yağlı besinler tüketmelidirler.
- 11- Yiyeceklerden aldığımız ve harcadığımız enerji miktarına kalori deriz.
- 12- Her besin içinde sadece bir tane mineral bulunur.
- 13- şekerli yiyecekler protein bakımından zengindir.
- 14- Fındık, fıstık, ayçiçeği gibi kuru yemişlerde yağ oranı yüksektir..
- 15- Yapıcı ve onarıcı besinlerin içeriğinde en fazla protein vardır.
- 16- Enerji ihtiyacımızı spor yaparak, hareket ederek harcamalıyız.
- 17- Fasulye, nohut, bezelye, bakla, mercimek, barbunya gibi yiyeceklere baklagiller denir.
- 18- Su ihtiyacımızı karpuz, kavun, salatalık gibi sulu yiyeceklerden de karşılayabiliriz.
- 19- Süt ürünlerinde kalsiyum oranı yüksek olduğu için kemiklerimizin güçlenmesini sağlar.
- 20- Karbondihatlalar vücudumuzda zor erirken, yağlar daha kolay erir.
- 21- Kırmızı et ve sebzelerde bulunan demir minerali bağışıklık sistemimizi güçlendirir.
- 22- Dengeli beslenmek; her besin türünden yeterince ve düzenli tüketmektir.
- 23- Fazla protein alırsak şişmanlar ve obezite hastalığına yakalanırız.
- 24- Hazır yiyeceklerin mutlaka son kullanma tarihlerine bakmalıyız.
- 25- Besinlerimizi buzdolabında saklamalıyız.
- 26- Su, mineral ve vitaminler enerji veren besin içerikleridir.
- 27- Sigara ve alkol içinde sağlığımıza zararlı kimyasal maddeler vardır.
- 28- Sigara akciğer kanserine, alkol karaciğer kanserine neden olmaktadır.
- 29- İçinde tahıl olan yiyeceklerde protein çoktur.
- 30- Alkol ve sigara bağışıklık yapan maddeler taşıdığından asla denenmemelidir.

Adı : .....

Soyadı: .....

4. Sınıf  
Fen Bilimleri

Besinleriniz  
Doğru-Yanlış

2- Aşağıdaki bilgilerden 10 tanesi yanlıştır. Yanlış bilgilerin sıra numarasını yazınız.



- 01- Harcadığımız enerjiyi besinlerden kazanırız.
- 02- Uyurken ya da hareket etmediğimiz zaman enerji harcamayız.
- 03- Kuru yemişlerin çekirdeklerinden yağ çıkarıldığı için enerji veren besinlerdir.
- 04- Yaşamak, büyümek, gelişmek için besin almak zorundayız.
- 05- Yaşamımızı sürdürmek için yediğimiz ve içtiğimiz her türlü maddelere besin deriz.
- 06- Baklagillerin içeriğinde yağ miktarı yüksektir.
- 07- Hayvan ve bitkilerden elde ettiğimiz besinler organik besindir.
- 08- Bitkilerden elde ettiğimiz meyve ve sebzeler bitkisel besinlerdir.
- 09- Her besin maddesinde bir tane içerik bulunmaz, oranları değişik birçok içerik vardır.
- 10- Karbonhidrat ve yağ içeren besinler bizim için enerji depomuzdur.
- 11- Çok fazla karbonhidratlı ve yağlı besin yedişek hemen uyumak gerekir.
- 12- Baklava, yaş pasta, bal, çikolata gibi besinler karbonhidrat yönünden zengindir.
- 13- İnsan vücudunun %70'i vitamin ve minerallerden oluşur.
- 14- Yağların en önemli faydası vitaminlerin kolay emilmesini sağlar. .
- 15- Proteinlerin en önemli görevi büyümemizi ve dengeli gelişmemizi sağlamaktır.
- 16- Su bütün besin maddelerinde bulunurken vitamin her besin maddesinde bulunmaz.
- 17- Yapıcı ve onarıcı besinler adından anlaşıldığı gibi yaralarımızı onarır, iyileştirir.
- 18- Proteinler en çok et ve süt ürünlerinde bulunur.
- 19- Çinko minerali en çok süt ve süt ürünlerinde bulunur.
- 20- Fasulye, bakla, bezelye, nohut gibi baklagiller protein yönünden çok zengindir.
- 21- Kaymak, süt ürünü olduğu için protein, yağlı olduğu için enerji veren besindir.
- 22- Dengesiz beslenen kişiler çabuk hastalanır ve çabuk iyileşirler.
- 23- Proteinli besinleri yeterince tüketmeyenler zayıf ve çelimsiz olurlar.
- 24- Yere düşen bir yiyeceği hemen alıp yiyebiliriz.
- 25- Mümkünse hazır yiyeceklerin yerine doğal yiyecekleri kullanmalıyız.
- 26- Ketçap, mayonez ve cips gibi katkılı yiyecekler doğal yiyeceklerdir.
- 27- Karpuz yaz meyvesi olduğundan kışın satılan karpuzları almamalıyız.
- 28- Hem sigara hem de alkol damar tıkanıklığına neden olmaktadır.
- 29- Sigara karaciğer; alkol ise akciğer kanserine neden olmaktadır.
- 30- Alkol en çok beynimize ve midemize zarar verir.