

Adı :
Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinleriniz
Yaprak Test-2

1-Uyumak

2-Yürümek

3- İp atlamak

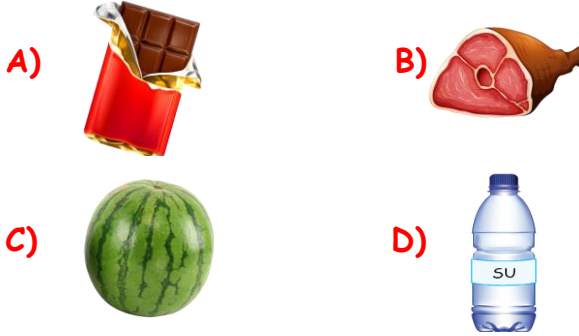
4-Kitap okumak

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

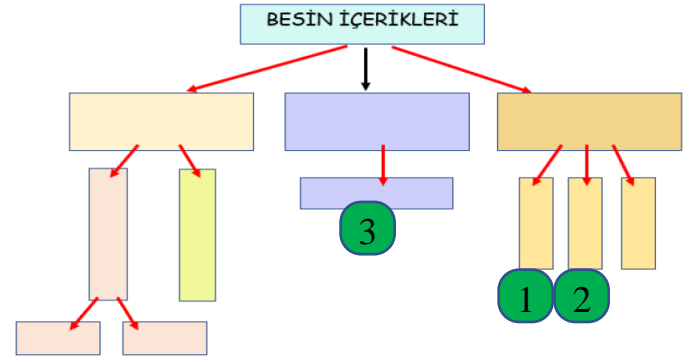
3- Metin akşam yemeğinde yukarıdaki besinleri yemiştir. Ahmet'in akşam menüsü için hangisi **söylenemez**?

- 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 yağ 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
20 A B C D