



Adı Soyadı :

Numarası :

Konu: Besinlerimiz Ünite Değerlendirme Etkinliği

1 Mineral değeri en yüksek olan içecek aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Ayran
- B) Maden suyu
- C) Limonata
- D) Süt

2 Arkadaşlarıyla oyun oynarken yere düşüp kolu kırılan Ceren hangi besin grubundan daha fazla tüketmelidir?

- A) Protein
- B) Vitamin
- C) Karbonhidratlar
- D) Mineraller



- Kemik ve dişleri güçlendirir.
- Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar.
- Kaslarımızın kasılıp gevşemesine yardımcı olurlar.

3 Özellikleri verilen besin içerikleri aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Vitaminler
- B) Proteinler
- C) Karbonhidratlar
- D) Maden suyu

4 Günlük hayatta yaptığımız bir çok hareketi hangi besin içerikleriyle karşılarız?

- A) Protein
- B) Maden suyu
- C) Karbonhidratlar
- D) Mineraller

5 Dondurulmuş besinlerle ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Dondurulmuş besinlerin besin değeri doğal besinlere göre daha azdır.
- B) Besinleri bozulmadan uzun süre saklayabiliriz.
- C) Donu çözüldükten kısa süre sonra tüketilmelidirler.
- D) Dondurulmuş besinlerin besleyici değeri yoktur.





Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapan besin içeriklerinden olup vücudumuzun mikroplara karşı dayanıklılığını artırır.

6 Yukarıda kendini tanıtan besin grubu aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Mineraller
- B) Su
- C) Vitaminler
- D) Karbonhidrat

- Sağlığımız için doğal besinler tüketmeliyiz.
- Asitli ve katkı maddeli besinlerden uzak durmalıyız.

7 Yukarıdaki ifadelere göre aşağıdakilerden hangisi doğal besinlerden biri değildir?

- A) 
- B) 
- C) 
- D) 

8 Aşağıdakilerden hangisi alkolün sebep olduğu hastalıklardan biri değildir?

- A) Şeker hastalığı
- B) Kanser
- C) Siroz hastalığı
- D) Kalp damar hastalığı

Buğday, pirinç, patates

vitamin

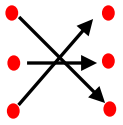
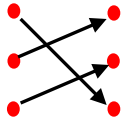
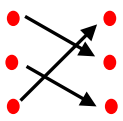
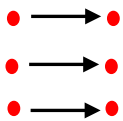
Et, yumurta, balık

protein

Portakal, kivi, muz

karbonhidrat

9 Yukarıdaki yiyecekler ve besin grupları eşleştirildiğinde hangi şekil oluşur?

- A) 
- B) 
- C) 
- D) 

10 Bilinçli bir tüketici aşağıdaki davranışlardan hangisini yapmaz?

- A) Aldığı ürünün son kullanma tarihine bakar.
- B) Paketlenmiş ürünlerin ambalajını kontrol eder.
- C) Alışverişe ihtiyaç listesi hazırlamadan gider.
- D) Aldığı ürünün üzerindeki firma bilgilerini okur.

11 Sigara, alkol ve her türlü uyuşturucu maddeye karşı mücadele veren kuruluş aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Kızılay
- B) Yeşilay
- C) Türk kalp vakfı
- D) Tema

12 Yandaki organımızın zamanla sağlığını kaybederek bu hale dönüşmesinin sebebi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Alkol kullanımı
- B) Sigara kullanımı
- C) Spor yapmamak
- D) Aşırı beslenmek



Tüm meyve sebzelerde bulunur.

13 Yukarıdaki cümlede noktalı yere aşağıdaki sözcüklerden hangisi gelmelidir?

- A) Mineral
- B) Protein
- C) Su
- D) Yağlar

1. Tükettiğimiz besinler taze ve doğal olmalı.
2. Tükettiğimiz ürünlerde katkı maddesi bulunmamalı.
3. Her çeşit besinden yeterince tüketilmeli

14 Yukarıda besinlerle ilgili verilen ifadelerden hangileri doğrudur?

- A) Yalnız 1
- B) 1 ve 2
- C) 2 ve 3
- D) 1, 2 ve 3