

Adı:  
Soyadı:

## FEN BİLİMLERİ BESİNLER DEĞERLENDİRMESİ

KOAH	siroz	karaciğere	Pasif içici	Yeşilay	nikotin
sigaranın	alkolün	akciğere	mineraller	düzenleyici	vitaminler

.....sigaranın, .....alkolün yol açtığı bir hastalıktır.

Alkol en çok .....zarar verir.

Sigara en çok .....zarar verir.

Sigaranın içindeki .....bağımlılığa neden olur.

Alkol.....zarar verecek işlevini yerine getirmesini engeller.

Alkol ve sigara insanların .....çevresine de zarar verir.

.....zararlı maddelere karşı mücadele eden bir sivil toplum örgütüdür.

Sigara içmediği halde dumanına maruz kalan kişilere .....denir.

.....vücudumuzda .....olarak görev yaparlar.

.....her besinde bulunurlar.

Doğru olanlarda D'nin altındaki, yanlış olanlarda Y'nin altındaki harfleri boyayıp şifreyi bulunuz.

D	Y	
S	Ş	Alkol beynimize etkileyerek bilincimizi kaybetmemize neden olur.
E	A	Alkol, KOAH; sigara siroz hastalığına neden olur.
Ğ	G	Proteinler, yapıcı onarıcı olarak görev yaparlar.
M	L	Vücudumuzun asıl enerji kaynağı yağlardır.
I	İ	Tahıl ve tahıl ürünlerinde bol miktarda karbonhidrat bulunur.
N	K	Beynimizin asıl enerji kaynağı vitaminlerdir.
L	M	Hayvansal gıdalar protein bakımından oldukça zengindir.
I	İ	Su ve mineraller her besinde bulunur.
Ö	O	Vitaminler vücudumuzun enerji kaynağıdır.
L	N	Saçlarımızın uzaması, boyumuzun uzaması proteinlerle ilgilidir.

Aşağıdaki çoktan seçmeli soruları cevaplayınız.

<p>Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?</p> <p>A. Alkol ve sigara bağımlılık yapar. B. Sigara akciğerlere zarar verir. C. Alkol karaciğere zarar verir. D. Kızılal, alkol ve sigara ile mücadele eder.</p>	<p>".....proteinler bakımından çok zengindir." Cümlesinde boş yere hangisi gelmelidir?</p> <p>A. tahıl ve tahıl ürünleri B. süt ve süt ürünleri C. meyve ve sebzeler D. un ve un ürünleri</p>
<p>"Yeşil meyve ve sebzeler ..... bakımından çok zengindir." Cümlesinde boş yere hangisi gelmelidir?</p> <p>A. protein B. yağ C. karbonhidrat D. vitamin</p>	<p>..... beynimizi olumsuz etkileyerek bilincimizi kaybetmememize neden olur." Cümlesinde boş yere hangisi gelmelidir?</p> <p>A. sigara B. alkol C. kola D. cips</p>
<p>Alkol, vücudumuzda hangi hastalığa neden olur?</p> <p>A. KOAH B. Siroz C. Akciğer kanseri D. Grip</p>	<p>Sigara içmediği halde dumanına maruz kalan kişilere.....denir." cümlesinde boş yere hangisi gelmelidir?</p> <p>A. Pasif içici B. Aktif içici C. Bağımlı içici D. Serbest içici</p>
<p>Ali, yaptığı bir tanıtım etkinliğinde sınıfa badem, ceviz, zeytin, mısır gibi besinler getirmiştir.</p> <p>Buna göre Ali hangisinin tanıtımı yapmıştır?</p> <p>A. protein B. yağ C. karbonhidrat D. vitamin</p>	<p>Besin piramidi ile ilgili hangi ifade yanlıştır?</p> <p>A. En üstteki besinleri en az tüketmeliyiz. B. En alttaki besinleri en çok tüketmeliyiz. C. Karbonhidratlar, en altta yer alır. D. En alttaki besinleri en az tüketmeliyiz.</p>
<p>Aşağıdaki besin gruplarından hangilerinin görevi aynıdır?</p> <p>A. yağlar - vitaminler B. mineraller - protein C. yağlar - mineraller D. su - mineraller</p>	<p>Besin piramidinin en altında hangi besinler yer alır?</p> <p>A. protein B. yağ C. karbonhidrat D. vitamin</p>
<p>(I) Fazla alınması obeziteye neden olur. (II) Badem, ceviz, fındık gibi besinlerde bulunur. (III) Vücudumuzun enerji kaynağıdır.</p> <p>Yağlar ile ilgili verilenlerden hangileri doğrudur?</p> <p>A. Yalnız I B. I - II C. I - III D. Hepsi</p>	<p>(I) En üstte yağ ve tatlılar vardır. (II) Proteinler en üsttün bir altında yer alır. (III) Vitaminler, karbonhidratların altında yer alır.</p> <p>Besin piramidi ile ilgili hangileri doğrudur?</p> <p>A. Yalnız I B. I - II C. I - III D. Hepsi</p>