

Adı :
Soyadı:

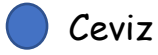
4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinlerimiz
Yaprak Test-5



1- Yukarıda verilen besinlerin hepsinin ortak özelliği için hangisi söylenemez?

- A) İçeriğinde su oranı çok yüksektir.
- B) Karbonhidratlı besinlerdir.
- C) Düzenleyici mineral ve vitamin yönünden zengindir.
- D) Hem organik hem de bitkisel besinlerdir.



Ceviz



Kaymak



Ekmek



Salatalık

2- Yukarıda verilen besinlerin hangileri yağ yönünden zengindir?



3- Aşağıda verilen besinler ile içeriklerinden hangisi yanlış eşleştirilmiştir?

- A) Kek → Karbonhidrat
- B) Fındık → Yağ
- C) Ispanak → Vitamin
- D) Su → Protein



4- Yukarıdaki çocukların hangi besinleri tüketmesi gerekir?

	Sporcu	Hasta	Yaralı
A)	Çikolata	Ayran	Salata
B)	Yaş pasta	Pilav	Makarna
C)	Fındık	Portakal	Et Haşlama
D)	Elma	Mandalina	Limon

5- Aşağıdakilerden hangisi sigaranın doğrudan verdiği zararlardan biri değildir?

- A) Solunum yolu hastalıkları
- B) Görme ve duyma bozuklukları
- C) Akciğer ve gırtlak kanseri
- D) Kalp ve damar tıkanıklığı

Vitaminler,

- I. Meyve ve sebzelerde fazlaca bulunur.
- II. Hastalıklara karşı vücudumuzu korur.
- III. Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar.
- IV. En çok etlerde bulunur.

6- Vitaminler için yukarıdaki bilgilerden hangileri doğrudur?

- A) I-II-IV
- B) II-III-IV
- C) I-II-III
- D) I-III-IV

Adı :
Soyadı:

4. Sınıf Fen Bilimleri

Besinlerimiz Yaprak Test-5

Bebeklere doğduğu zamandan itibaren anne sütü verilir. Anne sütü yeterli gelmezse inek sütü verilerek beslenir. Çocuklar büyüyünceye kadar süt içmeye devam ederler.



7- Yukarıdaki paragrafa göre bebeklerin sürekli sülle beslenmesinin sebebi nedir?

- A) Kaslarının ve kemiklerinin büyümesi ve gelişmesi için
- B) Hareket etmesi için yeterli enerji alması
- C) Çok içtiklerinden ve en ucuz içecek olduğu için
- D) Bebekleri hastalıklardan korumak için



8- Pazarda alışveriş yapan Ayşe hanım aşağıdaki davranışları yapmıştır. Hangisi yanlış davranıştır?

- A) Mevsimine uygun besinleri almak
- B) Alışveriş listesi yapmak
- C) Besinlerin taze ve doğal olmasına dikkat etmek
- D) Besinlerin en ucuzunu almak

9- Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi düzenleyici ve dengeleyici değildir?

- A) Mineral
- B) Vitamin
- C) İnorganik
- D) Su

Enerji	346 k
Su	53 g
Protein	14 g
Yağ	31 g
Karbonhidrat	1 g

10- Yukarıda bir besinin 100 gramının içinde bulunan içerikleri verilmiştir. Su miktarı azdır. Enerji miktarı yüksektir. Bu besin hangisi olabilir?

- A) Sucuk
- B) Domates
- C) Ceviz
- D) Ekmek

Besinlerden aldığımız karbonhidratlar, proteinler, mineraller, vitaminler vücudumuzda kısa sürede erirler. Ancak kolay erimeyi için vücudumuzda depo edilir. Bu yağlar birikerek obezite olmamıza neden olur.

11- Yukarıda verilen paragrafta boş bırakılan yere hangisi yazılmalıdır?

- A) organik besinler
- B) inorganik besinler
- C) tahıllar
- D) yağlar

Her besinin belli bir ömrü vardır. Besinlerin bozulmadan uzun süre saklamak için farklı yollar vardır.

12- Paragrafta göre aşağıdakilerden hangisi besinlerin ömrünü uzatma yöntemlerinden biri değildir?

- A) Tuzlama
- B) Yağlama
- C) Dondurma
- D) Kurutma

Adı :
Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinlerimiz
Yaprak Test-5

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

Adı :
Soyadı:

4. Sınıf
Fen Bilimleri

Besinlerimiz
Yaprak Test-5