

1. "**Ben dengeli besleniyorum.**" diyen bir kişi aşağıda verilenlerden hangisini yapmaktadır?

- A. Her çeşit besinden yeterince tüketmektedir.
- B. Hayvansal besinleri çokça tüketmektedir.
- C. Et, süt, yumurta ve bal ile beslenmektedir.
- D. Bol vitaminli yiyeceklerle beslenmektedir.

2. Aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır**?

- A. Vücudumuzun gelişmesi için beslenmeliyiz.
- B. Vücudun yıpranan yerleri için beslenmeliyiz.
- C. Enerji ihtiyacımızın karşılanması için beslenmeliyiz.
- D. Daha çok kilo almak için beslenmeliyiz.

3. Aşağıdakilerin hangisinde sindirim esnasında besinlerin izlediği yol doğru verilmiştir?

- A. yemek borusu, mide, ince bağırsak, kalın bağırsak
- B. mide, ince bağırsak, kalın bağırsak
- C. ağız, yutak, yemek borusu, mide, ince bağırsak, kalın bağırsak
- D. ağız, yemek borusu, yutak, mide, ince bağırsak, kalın bağırsak

4. Simit yiyen bir öğrencinin sindirim sisteminde gerçekleşen olaylarla ilgili aşağıdaki verilenlerden hangisi **yanlıştır**?

- A. Simit parçası tükürükle yumuşatılır.
- B. Simit parçasını köpek dişi ile öğütür.
- C. Midesi simit parçasını bir süre depolar.
- D. Kalın bağırsakta simidin sindirilmeyen kısımları dışarı atılır.

5. I. Akciğerler II. karaciğer III. kalın bağırsak IV. deri

Yukarıda verilenlerden hangileri artık maddelerin vücudumuzun dışına atılmasına yarayan yapı ve organlardandır?

- A. II, III
- B. I, III
- C. I, II, III, IV
- D. I, III, IV

6. "Ekmek, pasta, makarnada çok miktarda bulur. Enerji ihtiyacımızı

karşılar. Çok fazla yersek şişmanlarız." Tanımı yapılan besin hangisidir?

- A) protein
- B) Vitamin
- C) karbonhidrat
- D) Yağ

7. Aşağıdakilerden hangisi **Yapıcı ve onarıcı, düzenleyici** besinlerdir?

- A) Karbonhidrat - Vitamin
- B) Yağ - Vitamin
- C) Karbonhidrat - yağ
- D) Protein - Vitamin

8. Sigarayla ilgili olarak aşağıdaki bilgilerden hangisi **yanlıştır**?

- A) Sigaradaki nikotin bağımlılık yapar.
- B) Sigara dişlere zarar verir.
- C) Sigara dumanından sigara içmeyenler zarar görmez.
- D) Sigara içenler güçlükle nefes alır.

9. Aşağıdakilerden hangisi boşaltım organı **değildir**?

- A. böbrek
- B. idrar torbası
- C. idrar kanalı
- D. kalp

10. Böbrekler ile ilgili verilen bilgilerden hangisi **yanlıştır**?

- A) Kanın süzüldüğü yerdir.
B) Şekli kuru fasulyeye benzer.
C) Kanı, zararlı maddelerden arındırır.
D) Solunuma yardımcı organdır.

11. Vücudumuzun yaklaşık ne kadarı sudur?

- a) %70 b) %45 c) %10 d) %90

12. Aşağıdakilerden hangisi bitkisel besinlerdendir ?

- A) tereyağı B) balık C) makarna D) süt

13. Eksikliğinde görme bozukluklarına yol açan vitamin aşağıdakilerden hangisidir?

- A) C vitamini B) D vitamini C) K vitamini D) A vitamini

14. Aşağıdakilerden hangisi sindirimde görevli organ ve yapılardan değildir?

- A) mide B) yutak C) böbrek D) ağız

15. Ağızımızdaki besinler hangi dişler yardımıyla öğütülürler?

- A) köpek B) azı C) kesici D) kırıcı

16. Kandaki zararlı ve zehirli maddeler vücuttan atılmasına ne denir?

- A) boşaltım B) sindirim C) beslenme D) solunum

17. Boş bırakılan yerleri uygun kelimelerle doldurunuz.

Yediklerimizin ağızda başlayıp kalın bağırsakta son bulan yolculuğuna..... denir. Bu olayda görev alan yapı ve organlar sırasıyla ağız, , yemek borusu, , ince bağırsak ve kalın bağırsaktır. Çok küçük parçacıklara ayrılan besinlerimiz vücudumuza yoluyla taşınır. Besinlerimizin içindeki besleyici maddelerta kana karışır. Besinlerde bulunan su ve tuz iseda kana geçer. Geriye kalan ise artık işe yaramayacak atık maddelerdir.

Atık maddelerin vücudumuzdan uzaklaştırılması işlemine denir. vücutumuzdaki fazla suyu idrara dönüştürür. Burada süzülen idrar depolanmak üzere idrar borusundan geçerek gelir. Sonraile dışarı atılır.

18. Aşağıdaki ifadelerden doğru alanların başına (D), yanlış olanların başına ise (Y) harflerini koyunuz.

- (.....) Sindirilen besinlerin kana geçtiği organ midedir.
➤ (.....) Sigara kullanımının en çok etkilediği organ akciğerlerdir.
➤ (.....) Canlılar yaşamlarını sürdürebilmek için besinlere ihtiyaç duyarlar
➤ (.....) Besinler vücudumuzda kan yolu ile taşınır.
➤ (.....) Besinler ince bağırsakta bulamaç haline getirilir.

19. Verilen besin içeriklerinin öncelikli görevlerini tabloda işaretleyiniz.

	Su	Yağ	Protein	Vitamin	Karbonhidrat	Mineral
Yapıcı- Onarıcı						
Düzenleyici						
Enerji Verici						

