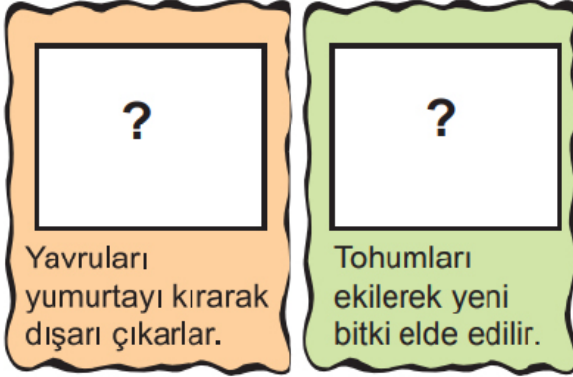


1. Aşağıdakilerden hangisi bitkileri hayvanlardan ayıran bir özelliktir?

- A) Yaşamak için dışarıdan bazı maddeler alabilme
- B) Uyarıcılara tepki verebilme
- C) Solunum yapabilme
- D) Kendi besinini üretebilme

2. Öğrenciler, bu kartlarda verilen özelliklere uygun canlıların resimlerini yapıştıracaklardır.



Buna göre, aşağıdaki canlılardan hangilerinin resimleri “?” ile gösterilen yerlere sırasıyla yapıştırılmalıdır?





- A) Kedi - Kiraz ağacı
- B) Tavuk - Mikroskopik canlı
- C) Güvercin - Fasulye bitkisi
- D) Maymun - Mercimek bitkisi

3. • Vücudumuza enerji verirler.
• Şekerli ve unlu mamullerde fazlaca bulunurlar.

Yukarıda verilen özellikler hangi besin çeşidine aittir?

- A) Proteinler
- B) Karbonhidratlar
- C) Mineraller
- D) Vitaminler

4. Hangi öğrencinin beslenme tarzı sağlıklı beslenme için örnek değildir?

- A)  Öğünlerimi zamanında yemeye dikkat ederim.
Mehmet
- B)  Her sabah mutlaka kahvaltı yaparak güne başlarım.
Ayşe
- C)  Gece uyanınca bir şeyler atıştırmadan duramam.
Recep
- D)  Her besinden tüketmeye çalışırım.
Fatma

5.



1. Fasulye



2. Havuç



3. Nohut



4. Kırmızı Et

Yukarıda resmi verilen besinlerin hangilerinde su bulunur?

- A) 2 ve 4
- B) 3 ve 4
- C) 1, 2 ve 3
- D) 1, 2, 3 ve 4

6. Yaşamımızı sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek için, tüm besinlerden vücudumuzun ihtiyaç duyduğu miktarlarda tüketerek beslenmeye denir.

Cümledeki boşluğa aşağıdakilerden hangisi gelmelidir?

- A) dengeli beslenme
- B) obezite
- C) besin israfı
- D) dengesiz beslenme

7. Elif, öğle yemeğinde aşağıdaki besinleri tüketmiştir:

- Tavuk eti
- Zeytinyağlı salata
- Fasulye

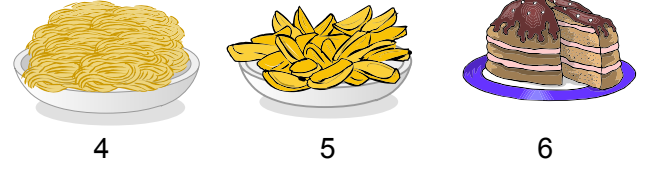
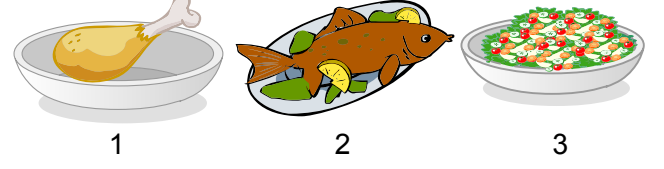
Elif'in dengeli beslenmesi için, bu besinlerin yanı sıra aşağıdaki besinlerden hangisini tüketmesi gerekir?

- A) Peynir
- B) Pirinç pilavı
- C) Yumurta
- D) Fıstık

8. Aşağıdaki seçeneklerin hangisinde protein bakımından zengin besinler verilmiştir?

- A) Et, süt ve yumurta
- B) Sebze ve meyveler
- C) Şekerli yiyecekler
- D) Tahıllar

9. Aslı, aşağıda numaralandırılarak gösterilmiş yemeklerden seçtiklerini tabağına alarak öğlen yemeğini yiyecektir.



Aslı, aşağıdaki seçimlerden hangisini yaptığında dengeli beslenmiş olur?

- A) 1, 3, 4
- B) 1, 2, 3
- C) 4, 5, 6
- D) 2, 5, 6

10. 1. Vücudumuzun dörtte üçü sudur.
2. Su, bütün besinlerde bulunur.
3. Su, yaşamsal faaliyetleri düzenler.

Suyla ilgili yukarıda verilen ifadelerden hangileri doğrudur?

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

11. Besinler, kaynaklarına göre bitkisel ve hayvansal kaynaklı olmak üzere ikiye ayrılır.

Buna göre, aşağıdaki yiyeceklerden hangisinin kaynağı diğerlerine göre farklıdır?

- A) Nohut
- B) Ceviz
- C) Lahana
- D) Peynir

12. Dengeli ve sağlıklı beslenmeyle ilgili,

1. Farklı yaş gruplarının ihtiyaç duyduğu besin içerikleri birbirinden farklıdır.
2. Tek çeşit besin grubuna ağırlık vererek beslenmek sağlıklı değildir.
3. Farklı besin gruplarından vücudun ihtiyaç duyduğu kadar besin tüketilmesi gerekir.

ifadelerinden hangileri söylenebilir?

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

13. Aşağıdaki besinlerden hangisi hayvansal yağlara örnektir?

- A) Mısır
- B) Tereyağı
- C) Zeytin
- D) Susam

14.



Vücudumuz gelişmek ve kendini onarmak için ihtiyaç duyar.

Ayşe'nin ifade ettiği cümlelerin doğru bir şekilde tamamlanması için, boşluğa gelmesi gereken besin çeşidi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) karbonhidratlara
- B) minerallere
- C) yağlara
- D) proteinlere

15. Zeytin, fıstık ve badem bakımından zengin besinlerdir.

Cümledeki boşluğa aşağıdakilerden hangisi gelmelidir?

- A) Karbonhidrat
- B) Yağ
- C) Protein
- D) Mineral

16. 1. Enerji ihtiyacımızı karşılar.
2. Yaraları iyileştirir.
3. Büyümemizi sağlar.

Yukarıda verilenlerden hangileri besinlerin vücudumuzdaki görevlerindendir?

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

17.

1	Suda bol miktarda mineral bulunur.
2	Su, sadece sebze ve meyvelerde bulunur.
3	Vücudumuzun dörtte üçü sudur.
4	Mineraller, vücudumuzda yapıcı - onarıcı olarak görev yapar.
5	Mineraller, bütün besinlerde bulunur.

Yukarıdaki tabloda verilen numaralandırılmış cümlelerden hangileri doğrudur?

- A) 1, 2 ve 3
- B) 1, 2 ve 4
- C) 1, 3 ve 5
- D) 1, 4 ve 5

18.



1



2



3



4

Yukarıdaki resimlerde, Ali'nin gün içinde yaptığı farklı aktiviteler gösterilmektedir.

Bu aktivitelerin hangisinden sonra Ali'nin karbonhidrat ve yağ bakımından zengin besinleri tüketmesi daha uygun olur?

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4

19.

- Enerji verici besinlerdir.
- Tahıllar, makarna ve pirinçte bol miktarda bulunur.

Yukarıda verilen özellikler hangi besin çeşidine aittir?

- A) Proteinler
- B) Yağlar
- C) Karbonhidratlar
- D) Vitaminler

20.

Aşağıdakilerden hangisi besin israfının önüne geçmek için yapılması gerekenlerden biri değildir?

- A) Kısa sürede tüketilecek kadar besin satın alınması
- B) Tüketim fazlası olan meyvelerden reçel yapılması
- C) Bayatlamış ekmeklerin tost yapılarak değerlendirilmesi
- D) Tüketilemeyen sebzelerin çöpe atılması