


4.SINIF FEN BİLİMLERİ "BESİNLERİMİZ, BESİN İÇERİKLERİ VE GÖREVLERİ" DEĞERLENDİRME SINAVI

1 - Aşağıda verilen yiyeceklerin sahip oldukları besin içeriklerini yanlarına yazın. (15p)
 --- "Protein - Vitamin - Karbonhidrat" ---



2 -  Yandaki görselde anlatılmak istenen besin içeriği yazın. (5p)



3 -  Görselde Orçun'un içtiği suyun vücudumuzdaki görevi nedir?

- A) Düzenleyici B) Enerji verici
 C) Yapıcı - onarıcı C) Büyüme - gelişme

"Sabahtan öğleye kadar teneffüslerde arkadaşlarıyla oyunlar oynayan Yasin, 4.derste iyice yorulduğunu hissetmiştir."

4 - Buna göre öğle yemeğine gittiğinde Yasin'in hangisini tüketmesi doğru olur?

- A) Balık B) Makarna C) Domates D) Elma

5 - Aşağıda görevleri verilmiş besin içeriklerini kutucuklara yazın. (25p)

---"Su - Protein - Karbonhidrat - Yağ - Vitamin" ---

Zeytin, ceviz gibi besin maddelerinin içeriklerinde vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılayan maddeler bol miktarda bulunur.	
Et, süt gibi besin maddelerinin içeriklerinde vücudumuzun büyümesini ve gelişmesini sağlayan yararlı maddeler bulunur.	
Meyve ve sebzelerin içeriklerinde, hastalandığımızda çabuk ve kolayca iyileşmemizi sağlayacak, bizi güçlü yapacak maddeler bulunur.	
Makarna, ekmek gibi nişasta içeren besinlerde yaşamsal faaliyetlerin devamı için gerekli enerjiyi veren besin içerikleri bulunur.	
Vücudumuzda kan dâhil birçok yapıya katılarak bu yapıların işlevlerini yerine getirmesine yardımcı olur.	



6 - Yukarıdaki görselde anlatılmak istenen besin içeriği hangisidir?

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

"Bitkilerden elde ettiğimiz besinlere bitkisel; hayvanlardan elde ettiğimiz besinlere ise hayvansal besinler denir."

7 -Buna göre aşağıdakilerden hangisi bitkisel gıdadır?

- A) Sucuk B) Balık
C) Yumurta D) Fasulye

8 - Aşağıdaki besin ve besin içeriği eşleştirmelerinden hangisi yanlıştır?

- A) Piring - vitamin B) Nohut - protein
C) Brokoli - mineral D) Ayçiçeği - yağ

9 - Kemiklerimiz için gerekli olan kalsiyum minerali hangi içecekte bol miktarda bulunur?

- A) Mandalina suyu B) Süt
C) Gazoz D) Limonata

10 - Enerji almamız gereken durumlarda öncelikle hangi besin içeriği yönünden zengin gıdalar almalıyız?

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

11 - Vitaminlerle ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) A,B,C,D,E,K gibi çeşitleri vardır ve her bir vitaminin vücuttaki şlevi farklıdır.
B) Her çeşit besinde bulunurlar fakat meyve ve sebzelerde daha az bulunurlar.
C) Vitaminler, su ve minerallerle birlikte vücutta düzenleyici olarak görev yaparlar.
D) Sağlıklı olmamızı ve büyümemizi sağlarlar, yeterli miktarda alınmaması olumsuzluklara neden olur.

"Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar. Vücudumuzu hastalıklardan korurlar. Sağlıklı yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır."

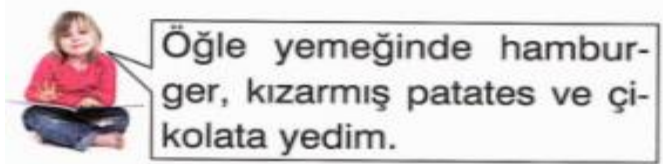
12 - Yukarıdaki anlatımda aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi anlatılmıştır?

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



13 - Verilen besin maddesi fotoğraflarını enerji verici besinler posterinde kullanacak olan bir öğrenci, hangi fotoğrafı posterine yapıştıramaz?

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



14 - Tuğçe'nin öğünü için,

- I.Enerji vermeyen besinler içermektedir.
II.Dengeli beslenme için uygun değildir.
III. Aldığı fazla karbonhidrat vücudunda yağ olarak depolanabilir.

yorumlarından hangileri yapılabilir?

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