

4.SINIF FEN BİLİMLERİ "BESİNLER ve ÖZELLİKLERİ" KONU TESTİ

Besin İçeriği	Vücuttaki Öncelikli Görevi	En Çok Bulunduğu Besin
*	Enerji verici	Zeytin, ayçiçeği, ceviz
◆	Düzenleyici	Sebze ve meyveler

1 - Tablodaki semboller hangisinde doğru eşleştirilmiştir?

- | | | |
|----|-----------------------------|------------------------|
| A) | *
Karbonhidratlar | ◆
Mineraller |
| B) | Yağlar | Vitaminler |
| C) | Proteinler | Su |
| D) | Vitaminler | Yağlar |

Vücudumuzda sodyum, demir, iyot gibi birçok mineral vardır. Beslenerek de vücudumuza aldığımız mineraller,

2 - Yukarıdaki anlatım aşağıdakilerden hangisi ile tamamlanırsa verilen bilgi yanlış olur?

- | | |
|--|--|
| A) kasların çalışmasında önemli rol oynar. | B) vücut için vitaminler kadar gerekli değildir. |
| C) kemiklerimizin gelişmesi için gereklidir. | D) bütün yiyecek ve içeceklerde bulunur. |

3 - Aşağıdaki sınıflandırmalardan hangisinde hata yapılmıştır?

- | <u>Hayvansal</u> | <u>Bitkisel</u> |
|------------------|-----------------|
| A) Yoğurt | Salça |
| B) Sucuk | Mercimek |
| C) Sıvı yağ | Zeytinyağı |
| D) Kıyma | Meyve suyu |

- Yapıcı-onarıcı
- Düzenleyici

4 - Aşağıdaki besin içerikleri, verilen başlıklar altında sınıflandırılırsa hangisi açıkta kalır?

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

İnsan vücudunda en fazla bulunan mineraldir. Çok büyük bölümü kemiklerde bulunur. Dolayısıyla kemikleri güçlendirir. Ayrıca sağlıklı, güçlü dişler için de gereklidir. Süt ve süt ürünlerinde ve yeşil yapraklı sebzelerde bol bulunur.





5 - Yukarıda sözü edilen besin maddesi aşağıdakilerden hangisidir?

- | | | | |
|------------|--------|-------------|------------|
| A) Protein | B) Yağ | C) Kalsiyum | D) Vitamin |
|------------|--------|-------------|------------|

6 - Aşağıdaki maddelere vücuttaki öncelikli görevlerine göre bir grup oluştursa hangisi dışta kalır?

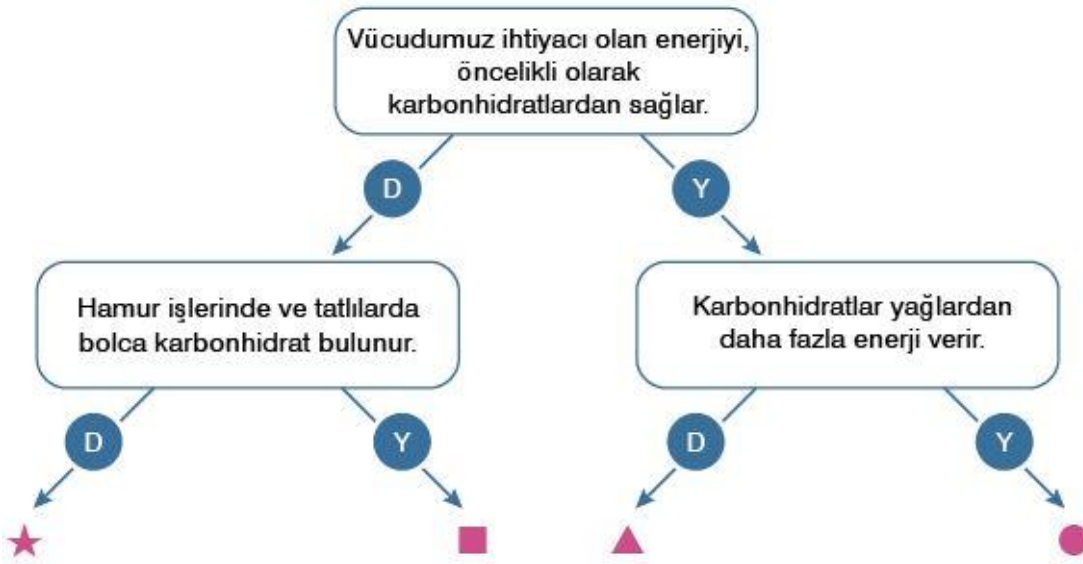
- | | | | |
|----------|-------|--------|-----------|
| A) Demir | B) Su | C) Süt | D) Sodyum |
|----------|-------|--------|-----------|

7 - Aşağıdaki öğrencilerden hangisi suyun vücudumuz için gerekliliğini yanlış açıklamıştır?

- A)  Vücudumuzun ısısını düzenler.
- B)  Atık maddelerin dışarı atılmasında rol oynar.
- C)  Vücut için gerekli maddelerin taşınmasını sağlar.
- D)  Organlarımızın çalışması için gerekli enerjiyi verir.

8 - Protein besin grubu için aşağıdakilerden hangisi söylenemez?

- A) Yalnızca hayvansal besinlerde bulunur.
- B) Büyüme ve gelişmeyi sağlar.
- C) Saç ve tırnakları uzatır.
- D) Yaraları onarır.



9 - Şemada verilen doğru bilgilerde D okunu, yanlışlarda Y okunu takip eden biri hangi sembole ulaşır?

- A) ★
- B) ■
- C) ▲
- D) ●

10 - Vücudunda aşırı yağlanma olan bir kişi;

- I. Karbonhidrat
- II. Protein
- III. Mineral
- IV. Yağ

içeren besinlerden hangilerinin tüketimini azaltmalıdır?

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

9 - 10 DOĞRU
Konuyu çok iyi anladım



7 - 8 DOĞRU
Konuyu anladım



5 - 6 DOĞRU
Konuyu biraz anladım

