

Ad-Soyad: \_\_\_\_\_

No: \_\_\_\_\_

# Fen Bilimleri Çalışma Kağıdı

12

## Öğrendiklerimizi Pekiştirelim - 2

1. I. Günlük yaşamımızda gerekli olan enerjiyi almak

II. Büyüyüp gelişmek

III. Yaraların iyileşmesini sağlamak

Yukarıdakilerden hangileri beslenmemizin nedenlerindedir?

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

2. Besinler ile ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi doğrudur?

- A) Tükettiğimiz besinleri sadece hayvanlardan elde ederiz.
- B) Sağlıklı yaşamak için doğru besinleri, doğru miktarlarda yemeliyiz.
- C) Besinler bekletildikçe vücuda sağladıkları faydalar artar.
- D) Her besin vücudumuz için aynı faydayı sağlar.

3. Aşağıdakilerden hangisi bitkisel besindir?

- A) Yumurta
- B) Bal
- C) Nohut
- D) Balık

4. Aşağıdaki bilgilerden hangisi karbonhidratlar ile ilgilidir?

- A) Vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılarlar.
- B) Her besinde bulunurlar.
- C) En çok enerji veren besinlerdir.
- D) En çok sebze ve meyvelerde bulunurlar.

5. Aşağıdakilerden hangisi karbonhidrat oranı yüksek bir besindir?

- A) Tereyağı
- B) Patates
- C) Portakal
- D) Yumurta

6. Vücudumuzdaki hastalıkların ve yaraların iyileşmesini ve büyüme gelişmemizi sağlayan yapıcı ve onarıcı özelliği olan besin grubu aşağıdakilerden hangisidir?

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

7. Aşağıda verilenlerden hangisi tüm besinlerin içeriğinde bulunur?

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

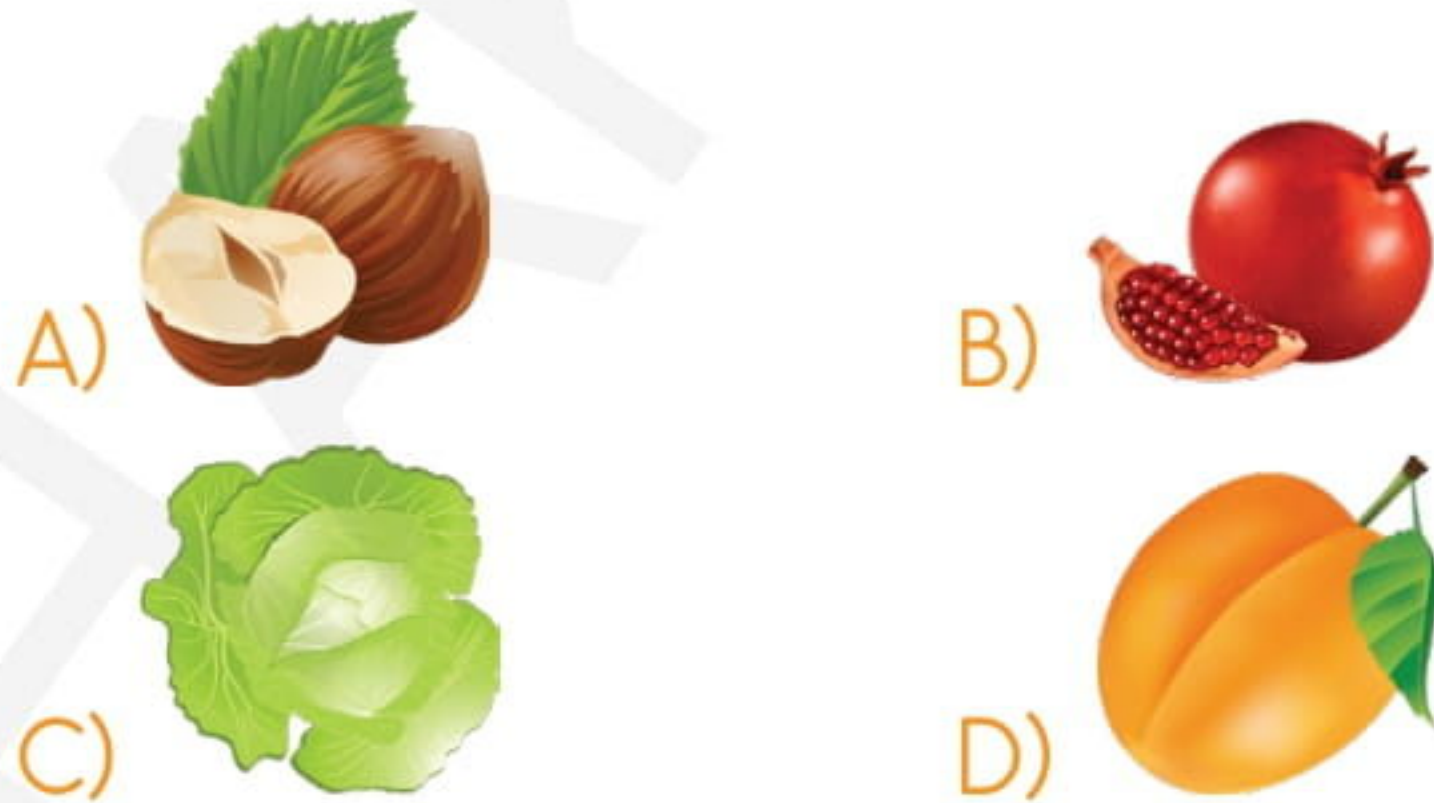
8. Aşağıdaki bitkisel besinlerden hangisinde yağ oranı yüksek değildir?

- A) Ceviz
- B) Susam
- C) Ayçiçeği
- D) Havuç

9. Aşağıdakilerden hangisinde protein oranı yüksek besinler bir arada verilmiştir?

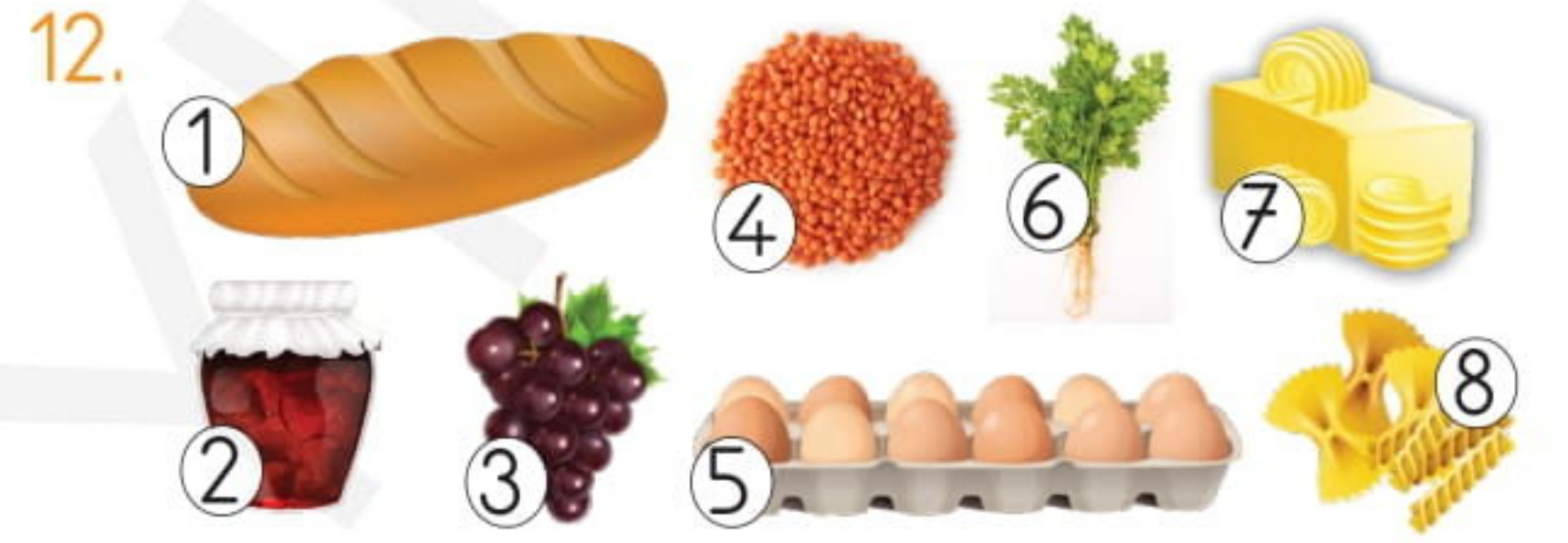
- A) Kivi, çilek, maydonoz
- B) Patates, su, zeytinyağı
- C) Peynir, yumurta, fıstık
- D) Tereyağı, ekmek, makarna

10. Aşağıdaki besinlerden hangisinde su miktarı diğerlerinden daha azdır?



11. Karbonhidratlardan alınan enerji yeterli olmadığında, aşağıdaki besin gruplarından hangisi ile vücudun enerji ihtiyacını karşılarız?

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



Yukarıdaki kaç numaralı besinlerde karbonhidrat oranı daha fazladır?

- A) 2, 3 ve 4
- B) 4, 6, 7 ve 8
- C) 1, 2, 4 ve 8
- D) 5, 6 ve 8

13. Aşağıdaki eşleştirmelerden hangisi yanlıştır?

- A) Protein ⇒ yapıcı-onarıcı
- B) Su ⇒ düzenleyici
- C) Vitamin ⇒ enerji verici
- D) Yağ ⇒ enerji verici

Ad-Soyad: \_\_\_\_\_

No: \_\_\_\_\_

# Fen Bilimleri Çalışma Kağıdı

13

## Dengeli ve Sağlıklı Beslenme

1. Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazalım.

- Sağlıklı bir yaşam sürmek için farklı besin türlerinden yeterince tüketmeliyiz.
- Devamlı olarak besin içeriği aynı olan besinleri tüketerek de dengeli beslenebiliriz.
- Dengeli beslenmek için yağlı ve şekerli gıdaları daha çok tüketmeliyiz.
- Dondurulmuş, konserve yapılmış, paketlenmiş ürünler yerine, besinleri mevsiminde taze ve doğal olarak tüketmek daha doğrudur.
- Bayatlamış ve bozulmuş besinler zehirlenmelere yol açabilir.
- Paketli bir ürün satın alırken paketinin yırtık ya da delik olmamasına dikkat etmeliyiz.
- Son kullanma tarihi ürünün satıldığı yerle ilgilidir. Evimizdeki son kullanma tarihi geçmiş ürünleri tüketmemizde sakınca yoktur.
- Ürün satın alırken satılan yerin temizliği önemli değildir.
- Satın aldığımız sebze ve meyveleri tüketmeden önce çok iyi bir şekilde yıkamamız, sağlığımız açısından önemlidir.

2. Aşağıdaki ifadeleri birbirleriyle eşleştirelim.

Bir ürünün taze ve doğal olması kadar

satın aldığımız ürünlerin içeriklerine dikkat etmeliyiz.

Paketli ürünlerde bulunan katkı maddeleri sağlığımıza zararlı olabileceğinden

dengeli beslenmiş oluruz.

Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için

satıldığı yerin temiz olması da önemlidir.

Vücudumuzun ihtiyacı olan besinlerden yeterli ve düzenli olarak yersek

taze ve doğal besinler tüketmemiz gereklidir.