

Ad-Soyad: _____

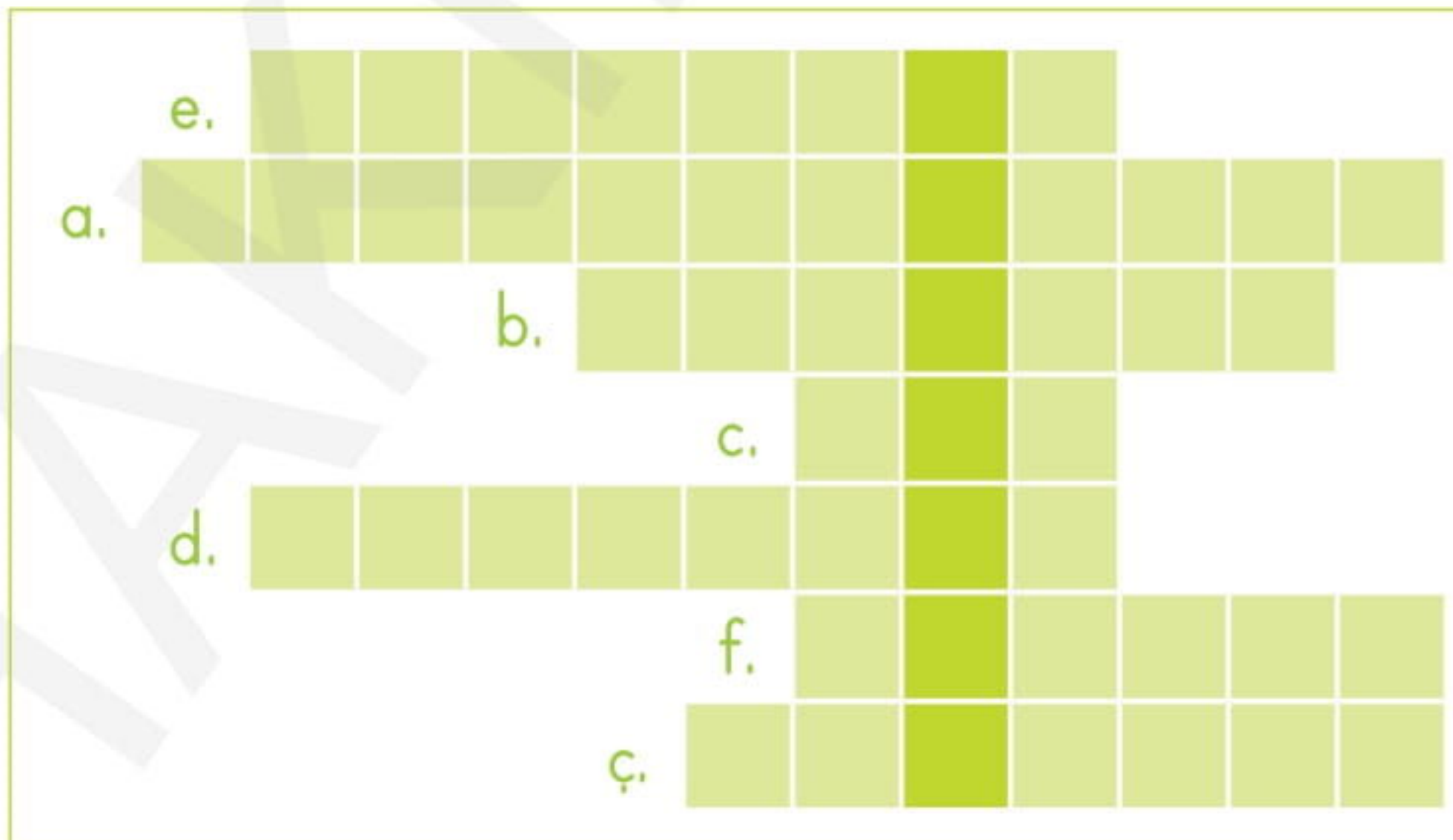
No: _____

Fen Bilimleri Çalışma Kağıdı

15

Ünite Değerlendirme - Etkinlik

1. Aşağıdaki boşlukları uygun kelimelerle dolduralım. Bulduğumuz kelimeleri bulmacaya yazarak bahsedilen besin içeriğinin ne olduğunu bulalım.
 - a. Günlük yaşam faaliyetlerimizi yaparken gerekli olan enerjiyi, üzüm, bal, pekmez, ekmek, pirinç, mercimek gibi gıdalarda ağırlıklı olarak bulunan _____ lardan alırız.
 - b. Vücudumuzun büyüme ve gelişmesini sağlayan, yaralarımızın iyileşmesinde rol oynayan _____ ler et, süt, balık ve yumurta gibi gıdalarda ağırlıklı olarak bulunur.
 - c. Karbonhidratlardan elde edilen enerji yetersiz kaldığında kullanılan ve susam, ceviz, fındık, kaymak ve tereyağı gibi besinlerde ağırlıklı olarak bulunan madde _____ dir.
 - ç. Toprak, deniz ürünleri, kayalar ve okyanuslarda doğal olarak bulunan ve vücudumuzda düzenleyici etkisi olan _____ ler, tüm besinlerde bulunur.
 - d. Dengeli _____, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu farklı besin gruplarından yeterli ve düzenli olarak tüketmeye denir.
 - e. Dondurma, _____ yapma, kurutma ve koruyucu katkı maddeleri kullanma besinlerin uzun süre saklanması için kullanılan yöntemlerdir.
 - f. _____ ve alkol öldürücü etkisi olan kötü alışkanlıklardır.



2. Aşağıdaki içeriklere göre besinlere örnekler yazalım.

➔ Protein ağırlıklı besinler:

➔ Karbonhidrat ağırlıklı besinler:

➔ Yağ ağırlıklı besinler:

➔ Vitamin içeren besinler:

3. Aşağıda verilen cümlelerden bazıları doğru bazıları yanlıştır. Bilim adamının olduğu cümleden başlayarak, doğru ifadeleri takip edelim. Bilim adamının hangi besinin içeriğini araştırmak için acele ettiğini bulalım.

İnsanlar yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek için beslenmek zorundadır.



D Y

Kas ve kemiklerimizin yapısına katılarak, vücudumuzda yapım ve onarım görevi yapan maddeler yağlardır.

İhtiyacımızdan fazla aldığımız besinler, vücudumuzda yağa dönüştürülerek depolanırlar.

D Y

D Y

Tükettiğimiz besinlerin temiz, taze ve besin değerinin yüksek olması önemlidir.

Su ve mineraller bütün besinlerde bulunur.

Sigara ve alkol kullanımı kişinin hem kendisine hem de çevresine zarar vermesine sebep olur.

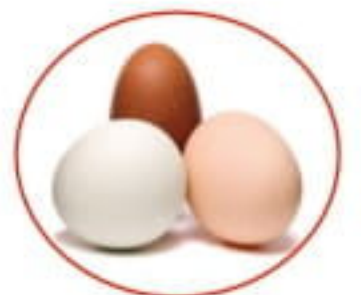
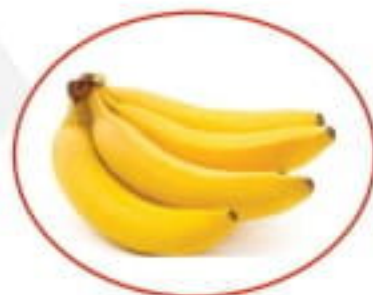
Vücudumuzda en çok bulunan madde sudur.

D Y

D Y

D Y

D Y



Ad-Soyad: _____

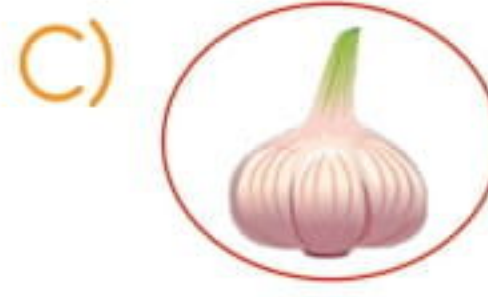
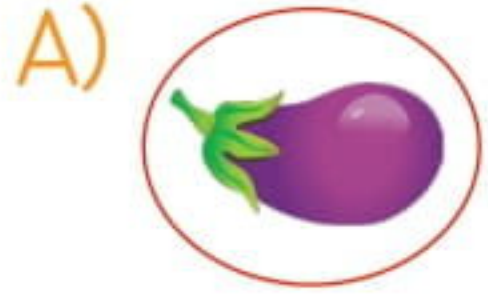
No: _____

Fen Bilimleri Çalışma Kağıdı

16

Ünite Değerlendirme - 2

1. Aşağıdaki besinlerden hangisinin içeriğindeki yağ oranı fazladır?



2.



Yukarıdaki besinlerde ağırlıklı olarak bulunan besin içeriği hangisinde doğru verilmiştir?

Patates

Domates

A) Yağ

Karbonhidrat

B) Protein

Yağ

C) Karbonhidrat

Vitamin

D) Yağ

Protein

3. Aşağıda verilenlerden hangisi tüm besinlerin içeriğinde bulunur?

A) Protein

B) Mineral

C) Karbonhidrat

D) Yağ

4.  Et

 Elma

 Portakal

 Lahana

 Yumurta

 Süt

Yukarıda verilen besinlerden hangileri vücudumuzda daha çok yapıcı ve onarıcı olarak görev yapar?

A) Elma ve lahana

B) Et, süt ve yumurta

C) Portakal, süt ve lahana

D) Yumurta ve portakal

5. Aşağıdakilerden hangisi dengeli ve sağlıklı beslenmeyle ilgili doğru bir bilgidir?

A) Devamlı olarak aynı tür besinlerden yiyerek sağlıklı ve dinç kalabiliriz.

B) Yağlı besinlerin vücudumuza faydası yoktur.

C) Tüm besin gruplarından yeterli ve düzenli yiyerek sağlıklı beslenmiş oluruz.

D) Sağlıklı olmak için gün içinde çok fazla yağ ve protein tüketmeliyiz.

6. Su ile ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi doğrudur?

- A) Su yediğimiz bütün besinlerde bulunduğu için gün içinde ayrıca su içmemize gerek yoktur.
- B) Vücudumuzda proteinlerden sonra en çok bulunan madde sudur.
- C) Su, vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi sağlar.
- D) Vücudumuzdaki yaşamsal faaliyetlerin sürebilmesi için su vazgeçilmez bir maddedir.

7. Aşağıdaki besinlerden hangisinde son kullanma tarihi bulunur?



8. Sigara içen bir kişinin en fazla zarar gören organı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Akciğer
- B) Karaciğer
- C) Böbrek
- D) Mide

9. Sigara ve alkol kullanan kişilerle ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi doğrudur?

- A) Hem kendilerine hem de çevrelerinde bulunanlara zarar verirler.
- B) Bütün organları sağlıklı olur.
- C) İşlerinde verimli olarak çalışırlar.
- D) Aile bütçelerine katkı sağlarlar.

10. Aşağıdakilerden hangisi satın alacağımız bir yiyecekte olması gereken en önemli özelliklerdendir?

- A) Dondurulmuş olması
- B) Katkı maddeli olması
- C) Taze olması
- D) Paketlenmiş olması

11. I. Sigara ve alkol bağımlılık yapar.

II. Sigara ve alkol, sadece vücudumuz için zararlıdır.

III. Sigara ve alkolden etkilenen organların başında karaciğer ve akciğer gelir.

IV. Sigara içilen ortamda bulunanlar da içenler kadar zarar görür.

Alkol ve sigara ile ilgili yukarıda verilen bilgilerden hangileri doğrudur?

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