ETKİNLİK: ÇOKTAN SEÇMELİ SORULAR



1. Yandaki taze sebze ve meyvelerden oluşan salatayı tüketen Zeynep, vücudunun direncini artırmak ve hastalıklardan korunmak istemektedir.
Buna göre Zeynep en çok hangi besin içeriğini tüketmiştir?

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



2. Okulda koşan ve enerjiye ihtiyaç duyan Kerem, kantinden kurabiye almıştır.
Vücudumuza öncelikli enerji kaynağı olarak hizmet eden bu besin grubu hangisidir?

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



3. Oyun oynarken düşüp dizini yaralayan Ali'nin yarası kısa sürede iyileşmiştir.
Yaraların iyileşmesini sağlayan ve yapıcı-onarıcı olan besin grubu hangisidir?

A) Yağlar
B) Proteinler
C) Su
D) Karbonhidratlar



4. Kutup ayıları gibi kış uykusuna yatan hayvanlar uzun süre aç kalırlar.
Bu hayvanların vücutlarında depolayarak uzun süreli enerji sağladığı besin içeriği nedir?

A) Yağlar
B) Vitaminler
C) Mineraller
D) Su

5. Tüm besinlerde bulunan, vücut sıcaklığını düzenleyen ve düzenleyici olarak görev yapan madde aşağıdakilerden hangisidir?

A) Karbonhidrat
B) Su ve Mineraller
C) Protein
D) Yağ

sınıfdefteri.com BEHLÜL HOCA

ETKİNLİK: ÇOKTAN SEÇMELİ SORULAR (Devamı)



6. Öğretmen sınıfa süt, peynir, yumurta ve balık görselleri getirmiştir.
Öğretmenin anlattığı ana besin grubu ve temel görevi hangi şıkta doğru verilmiştir?

A) Karbonhidrat - Enerji Verici
B) Protein - Yapıcı ve Onarıcı
C) Yağ - İkincil Enerji
D) Vitamin - Düzenleyici



7. Ayşe marketten paketlenmiş bir gıda satın alırken ambalajın üzerindeki damgaya dikkat ediyor.
Ürünlerin Türk Standartlarına uygunluğunu gösteren damga hangisidir?

A) WHO
B) TEMA
C) TSE
D) TRT

8. Gıda alışverişi yaparken aşağıdakilerden hangisini yapmamız yanlıştır?

A) Son tüketim tarihine bakmak
B) Ambalajı yırtık ürünleri seçmek
C) Taze ve doğal olanları tercih etmek
D) TSE damgalı ürünleri almak



9. Yandaki gibi renk değişimi olmuş ve üzerinde küfler oluşmuş bir elmayı gören Ahmet ne yapmalıdır?

A) Yıkayıp hemen yemelidir.
B) Sağlığı için kesinlikle tüketmemelidir.
C) Kabuğunu soyup yemelidir.
D) Pişirip yemelidir.

10. Vücudun ihtiyacından fazla tüketilen karbonhidratlar ve yağlar vücutta depolanır. Bu durum aşırı kilo alımına yol açar.
Bu sağlık sorununa ne ad verilir?

A) Obezite
B) Grip
C) Skorbüt
D) Anemi

sinifdefteri.com FEHLÜL HOCA

FEN BİLİMLERİ: BESİNLERİMİZ VE ÖZELLİKLERİ

ETKİNLİK: DOĞRU MU, YANLIŞ MI?

Cümlelerin başına Doğru ise (D), Yanlış ise (Y) yazınız.

☐	1. Saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzamasını sağlayan temel besin grubu **proteinlerdir**.
☐	2. Su ve mineraller sadece bazı besinlerde bulunur, hepsinde bulunmaz.
☐	3. Dondurulmuş gıdalar çözüldükten sonra tekrar dondurularak saklanmalıdır.
☐	4. Meyve ve sebzeler hastalıklardan korunmamızı sağlayan **vitaminler** açısından zengindir.

ETKİNLİK: BOŞLUK DOLDURMA

[Dengeli Beslenme | TSE | Karbonhidrat | İsraf]

1. Vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi ilk olarak _____ içeriklerinden karşılarız.

2. Vücudun ihtiyacı olan her besin grubundan yeterli miktar tüketmeye _____ denir.

3. Satın aldığımız paketli gıdaların üzerinde güvenilirlik simgesi olan _____ damgası aranmalıdır.

4. İhtiyaçtan fazla yemek alıp çöpe dökmek besin _____ oluşmasına neden olur.

ETKİNLİK: BESİN ÖĞESİ GÖREV EŞLEŞTİRMESİ

Besin Grubu	Harf	Vücuttaki Temel Görevi

sınıfdefteri.com BEHİÜL HOCA

FEN BİLİMLERİ: BESİNLERİMİZ VE ÖZELLİKLERİ

Sınıf: 4 / Özel Uygulama

ETKİNLİK: 4x4 BESİN BULMACA LABİRENTİ

Girişten başlayıp sadece **PROTEİN** içeren besinleri takip ederek ÇIKIŞ'a ulaşınız.

GİRİŞ Yumurta	**Ekmek**	**Patates**	**Zeytin**
Et	**Balık**	**Makarna**	**Elma**
Pirinç	**Süt**	**Tavuk**	**Bisküvi**
Tereyağı	**Havuç**	**Peynir**	**ÇIKIŞ Tebrikler!**

ETKİNLİK: SAĞLIKLI TABAĞIMI HAZIRLIYORUM

Aşağıda verilen besinleri tabaktaki doğru besin grubu alanlarına yazınız.

[Pirinç Pilavı - Izgara Köfte - Fındık - Portakal - Yoğurt - Zeytinyağı - Ekmek - Ispanak]

Karbonhidratlar	Proteinler	Yağlar	Vitaminler

Değerlendirme Soru: Dengeli beslenen bir öğrenci neden tek bir besin türü yerine her gruptan tüketmelidir? Açıklayınız.

.....

.....

sinifdefteri.com BEHİÇ HOCA