Besin bilgimi tamamlıyorum

Kelimeleri birer kez kullanarak boşlukları tamamla.

Adı Soyadı: ..... Sınıfı: ..... Tarih: .....

KELİME HAVUZU

ambalaj • dengeli • hayvansal • vitaminler • kuru
karbonhidrat • Yeşilay • kurutma • israfı • mineraller
egzersiz • son kullanma tarihi • yağ • gıda mühendisliği • akciğer
obezite • çeşitli • su • dondurma • karaciğer
pasif • bitkisel • protein • mevsiminde • nikotin

1. Vücuda öncelikle enerji veren besin içeriği ..... olarak adlandırılır.

2. Yapıcı ve onarıcı görev yapan besin içeriği ..... olarak adlandırılır.

3. Zeytin ve cevizde bol bulunan ....., enerji deposu olarak görev yapar.

4. Hastalıklara karşı dirence katkı sağlayan besin içerikleri ..... olarak adlandırılır.

5. Kemik ve diş sağlığına katkı sağlayan içerikler arasında ..... bulunur.

6. Vücudumuzun büyük bölümünü oluşturan sıvı ..... olarak adlandırılır.

7. Her besin grubundan ihtiyacımız kadar tüketmek ..... beslenmedir.

8. Vücutta yağın sağlığı bozacak ölçüde artması ..... olarak adlandırılır.

9. Besinlerin tüketilmeden çöpe gitmesi besin ..... olarak adlandırılır.

10. Sigara içmeden başkasının dumanını soluyan kişi ..... içicidir.

11. Bağımlılıkla mücadele eden kuruluşlardan biri ..... olarak bilinir.

12. Sigara dumanı, solunum organımız olan ..... için zararlıdır.

13. Alkolün zarar verdiği organlardan biri ..... olarak bilinir.

14. Sigarada bağımlılığa yol açan madde ..... olarak adlandırılır.

15. Paketli besinin dış koruyucu bölümü ..... olarak adlandırılır.

16. Paketli ürünü alırken üretim ve ..... bilgilerini kontrol etmeliyiz.

17. Sebze ve meyveleri doğal yetiştikleri ..... tüketmek uygundur.

18. Üzümü suyunu azaltarak saklama yöntemi ..... olarak adlandırılır.

19. Taze bezelyeyi dondurucuda saklama yöntemi ..... olarak adlandırılır.

20. Kuru baklagillerin bozulmaması için ..... bir ortam seçmeliyiz.

21. Beslenmeye ek olarak düzenli ..... yapmak sağlıklı yaşamı destekler.

22. Yediğimiz besinlerin yeterli miktarda ve ..... olması gerekir.

23. Süt, yumurta ve balık ..... kaynaklı besinlerdir.

24. Mercimek, nohut ve elma ..... kaynaklı besinlerdir.

25. Gıdanın üretimden sofraya güvenle ulaşmasıyla ilgilenen meslek ..... olarak bilinir.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

Doğru mu, yanlış mı?

İfade doğruysa başındaki boşluğa D, yanlışsa Y yaz.

Adı Soyadı: ..... Sınıfı: ..... Tarih: .....

( ) **1.** Bir besin, birden fazla besin içeriğine sahip olabilir.

( ) **2.** Dengeli beslenmek, her yiyecekten aynı miktarda yemektir.

( ) **3.** Kuru görünen bir besinin içinde hiç su bulunmaz.

( ) **4.** Nohut ve mercimek, bitkisel protein kaynaklarına örnektir.

( ) **5.** Vitaminlerin öncelikli görevi vücuda enerji vermektir.

( ) **6.** Dondurulmuş ürünleri alışverişin sonunda almak uygundur.

( ) **7.** Ambalajı açılmış bir ürün, tarihi geçmemişse kesinlikle güvenlidir.

( ) **8.** Küflenmiş ekmeği değerlendirmek, besin israfını önlemenin uygun bir yoludur.

( ) **9.** Alkol, algılama ve karar verme becerilerini olumsuz etkileyebilir.

( ) **10.** Sigara ve alkol kullanımı aile bütçesine de zarar verebilir.

( ) **11.** Karbonhidratların öncelikli görevi vücuda enerji vermektir.

( ) **12.** Proteinler büyüme ve dokuların onarımında görev alır.

( ) **13.** Yağların vücudumuzda hiçbir görevi yoktur.

( ) **14.** Dengeli beslenmede tüketilen besinlerin miktarı da önemlidir.

( ) **15.** Yalnızca sevdiğimiz tek bir besinle bütün ihtiyaçlarımızı karşılarız.

( ) **16.** Meyve yemek, ayrıca su içmemize gerek bırakmaz.

( ) **17.** Şekerli ve yağlı besinleri gereğinden fazla tüketmek obezite riskini artırabilir.

( ) **18.** Paketli besinleri etiketlerinde belirtilen koşullarda saklamalıyız.

( ) **19.** Kuru baklagilleri nemli ortamda saklamak uygundur.

( ) **20.** Bozulmuş bir besini kurutmak, onu güvenli hâle getirir.

( ) **21.** İhtiyacımız kadar alışveriş yapmak besin israfını azaltır.

( ) **22.** Küflenmemiş bayat ekmek, uygun yemeklerde değerlendirilebilir.

( ) **23.** Besin piramidinde yağ ve şekerler en çok tüketilecek gruptur.

( ) **24.** Yeşilay bağımlılıkla mücadele konusunda bilinçlendirme çalışmaları yapar.

( ) **25.** Sigara dumanı yalnızca sigara içen kişiye zarar verir.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

Düşünüyorum, yanıtlıyorum

Kısa yanıtlarını çizgilere yaz. Bir cümle veya birkaç sözcük yeterlidir.

Adı Soyadı: ..... Sınıfı: ..... Tarih: .....

1. Yumurta ile kuru fasulyenin ortak olduğu besin içeriği ve bu içeriğin öncelikli görevi nedir?

2. Pilav ve ekmek bulunan bir öğüne, çeşitliliği artırmak için iki farklı besin öner.

3. Meyve yiyen bir kişinin ayrıca su içmesi neden gereklidir?

4. Besin piramidinin en üstündeki yağ ve şekerli besinler neden az tüketilmelidir?

5. Paketli bir besini satın alırken kontrol edeceğin iki özelliği yaz.

6. Kuru baklagilleri saklamak için nasıl bir ortam seçmeliyiz?

7. Küflenmemiş bayat ekmeği çöpe atmadan değerlendirmek için bir öneri yaz.

8. Sağlıklı yaşam için dengeli beslenmeye ek olarak iki alışkanlık yaz.

9. Sigara içilen odada bulunmak, sigara içmeyen kişiyi neden etkiler?

10. Bağımlılıklarla mücadele eden kuruluşun adını ve bir çalışmasını yaz.

11. Bir besinin bitkisel olması, protein içermediğini gösterir mi? Bir örnekle açıkla.

12. Son kullanma tarihi geçmemiş bir ürünün ambalajı yırtılmışsa ne yapmalıyız?

13. Alışverişte dondurulmuş ürünleri neden en son almalıyız?

14. Bir yiyeceğin bol enerji vermesi, tek başına dengeli bir öğün olduğunu gösterir mi?

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

Kendimi deniyorum • 1

Her soruda tek doğru seçeneği işaretle.

Adı Soyadı: ..... Sınıfı: ..... Tarih: .....

1. Ece, “Süt protein içerdiği için içinde başka besin içeriği yoktur.” diyor. Bu yorumu hangi bilgi düzeltir?

A) Besinler yalnızca tek içerik taşır.
B) Süt, protein yanında su ve mineral de içerir.
C) Hayvansal besinlerde su bulunmaz.
D) Sütün öncelikli görevi enerji depolamaktır.

2. Bir öğünde yalnızca pilav, makarna ve ekmek vardır. Bu öğünün daha dengeli olması için en uygun değişiklik hangisidir?

A) Ekmeğin yanına bir dilim daha eklemek
B) Makarna miktarını iki katına çıkarmak
C) Pilavın yerine şekerli içecek koymak
D) Makarnanın yerine yoğurt ve salata koymak

3. Bir öğrenci, “Onarıma yardım eder; hem bitkisel hem hayvansal kaynaklardan alınabilir.” diyor. Hangi ikili buna uygundur?

A) Mercimek ve yumurta
B) Ekmek ve bal
C) Zeytinyağı ve şeker
D) Elma ve pirinç

4. Eşit miktardaki iki besin sıkılıyor. K besininden 25 mL, L besininden 60 mL sıvı çıkıyor. Hangi sonuç çıkarılabilir?

A) K besininde hiç su yoktur.
B) L besini yalnızca sudan oluşur.
C) Besinlerden çıkan sıvı miktarı farklıdır.
D) K besini kesinlikle daha çok protein taşır.

5. Bir ürünün 100 gramında 68 g karbonhidrat, 9 g protein ve 3 g yağ bulunuyor. Bu verilere göre hangisi doğrudur?

A) Üründe en çok karbonhidrat vardır.
B) Ürün yalnızca karbonhidrattan oluşur.
C) Üründe yağ bulunmaz.
D) Ürünün öncelikli görevi doku onarımıdır.

6. I. Protein: onarım
II. Su: düzenleme
III. Vitamin: öncelikle enerji
Hangileri doğrudur?

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

7. Mert her besin grubundan tüketiyor; fakat gereksiniminden çok yiyor ve çok az hareket ediyor. Hangi yorum en uygundur?

A) Çeşitli yemek, miktarı önemsiz yapar.
B) Fazla enerji alımı obezite riskini artırabilir.
C) Hareketsizlik beslenmeyi etkilemez.
D) Yalnızca vitaminler yağ olarak depolanır.

8. Bir besinin “bitkisel” olması ile “protein bakımından zengin” olması birlikte mümkün müdür?

A) Hayır; bitkilerde protein bulunmaz.
B) Hayır; protein yalnızca sütte bulunur.
C) Evet; nohut buna örnektir.
D) Evet; bütün bitkiler yalnızca protein içerir.

9. Deniz, “Sebze ve meyve yersem başka besin grubuna gerek kalmaz.” diyor. En uygun yanıt hangisidir?

A) Farklı besin gruplarına da ihtiyaç vardır.
B) Sebzeler bütün ihtiyaçları tek başına karşılar.
C) Meyveler su ihtiyacını tamamen karşılar.
D) Yeterli beslenmek için yalnızca meyve yenir.

10. Bir menüde haşlanmış yumurta, tam tahıllı ekmek ve domates vardır. Hangisi bu menüye ilişkin doğru bir yorumdur?

A) Bütün besinler aynı kaynaktan gelir.
B) Menüde yalnızca enerji verici içerikler vardır.
C) Domatesin temel görevi doku onarımıdır.
D) Farklı görevleri olan besin içerikleri alınır.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

Kendimi deniyorum • 2

Her soruda tek doğru seçeneği işaretle.

Adı Soyadı: ..... Sınıfı: ..... Tarih: .....

11. Aynı ürünün dört paketi inceleniyor. Hangisini seçmek en uygundur?

A) Tarihi geçmiş, ambalajı sağlam
B) Tarihi uygun, ambalajı yırtık
C) Tarihi uygun, ambalajı sağlam ve doğru saklanmış
D) Tarihi okunmayan, fiyatı düşük

12. Alışveriş arabasına dondurulmuş bezelye ilk sırada konuluyor; alışveriş uzun sürüyor. Daha uygun uygulama hangisidir?

A) Bezelyeyi alışverişin sonunda almak
B) Paketini açıp arabaya koymak
C) Çözülmesini bekleyip yeniden dondurmak
D) Eve gidene kadar sıcak yerde tutmak

13. Bir aile ihtiyacından fazla domates alıyor. Bir kısmı bozulup atılıyor. Sorunu kaynağında azaltan çözüm hangisidir?

A) Bozulan domatesleri kurutmak
B) Her alışverişte daha çok almak
C) Domatesi daima açıkta saklamak
D) İhtiyacı belirleyip o kadar satın almak

14. Kuru fasulye nemli dolapta saklanıyor. Yoğurt, etiketinde belirtilen soğuk ortamda tutuluyor. Hangi değişiklik gereklidir?

A) Yoğurdu güneşe çıkarmak
B) Fasulyeyi kuru bir ortama almak
C) İki besini de su içinde tutmak
D) Fasulyeyi daha nemli yere koymak

15. Bir çocuk, “Tarihi geçmediyse ürünü her yerde saklayabiliriz.” diyor. Bu düşünce neden yanlıştır?

A) Her paketli ürün aynı koşulda saklanır.
B) Tarih, ambalajdan daha önemsizdir.
C) Uygun saklama koşulları da gereklidir.
D) Soğukta tutulan hiçbir besin bozulmaz.

16. Bir öğrenci, sağlam ambalajı ve son kullanma tarihini kontrol ediyor. Bilinçli seçim için hangisini de incelemelidir?

A) Paket renginin sevdiği renk olmasını
B) Ürünün en büyük paket olmasını
C) Reklamının çok gösterilmesini
D) Etiketteki saklama koşullarını

17. I. Temiz meyveyi kurutma
II. Taze bezelyeyi dondurma
III. Küflü ekmeği kızartma
Hangileri uygun saklama yöntemidir?

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

18. Elif tabağına küçük bir porsiyon alıp gerekirse ekliyor. Can büyük porsiyon alıp artanı atıyor. Hangi çıkarım doğrudur?

A) Can israfı daha çok azaltır.
B) Elifin uygulaması israfı azaltabilir.
C) Büyük porsiyon her zaman gereklidir.
D) Tabakta kalan yemek israf sayılmaz.

19. Bir aile dondurulmuş besini çözdürüyor. Artan kısmı tekrar dondurmayı planlıyor. Bir sonraki kullanım için hangi plan daha uygundur?

A) Besini birkaç kez çözdürmek
B) Çözülen besini sıcak yerde bekletmek
C) Başta küçük porsiyonlar hâlinde dondurmak
D) Paketin tarihini değiştirmek

20. Bir öğrenci gıdanın üretimden sofraya kadar güvenli hazırlanmasıyla ilgileniyor. Hangi meslek bu alanla doğrudan ilişkilidir?

A) Mimar
B) Gıda mühendisi
C) Astronom
D) Harita mühendisi

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

Kendimi deniyorum • 3

Her soruda tek doğru seçeneği işaretle. Bu bölüm çok zordur; verilen bilgileri dikkatle karşılaştır.

Adı Soyadı: ..... Sınıfı: ..... Tarih: .....

21. I. Protein bitkisel besinde bulunabilir.
II. Yağ vücutta enerji depolar.
III. Vitamin öncelikle enerji verir.
Hangileri doğrudur?

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

22. 100 g üründeki içerikler:
P: 60 g karbonhidrat, 8 g protein
R: 12 g karbonhidrat, 18 g protein
Yalnız bu verilere göre hangisi kesin söylenir?

A) R daha çok yağ içerir.
B) P dengeli bir öğündür.
C) R hiç karbonhidrat içermez.
D) R, P'den daha çok protein içerir.

23. Eşit kütledeki elma ve havuç aynı koşullarda kurutuluyor. Elma 30 g, havuç 15 g kütle kaybediyor. Kayıp yalnız sudur. Sonuç nedir?

A) Elma daha fazla su kaybetmiştir.
B) Havuçta hiç su yoktur.
C) Elma daha çok protein içerir.
D) Havuçta mineral bulunmaz.

24. K: tarih uygun, ambalaj yırtık
L: tarih uygun, saklama yanlış
M: tarih uygun, ambalaj sağlam
Hangileri güvenli seçilemez?

A) Yalnız K
B) Yalnız L
C) K ve L
D) Yalnız M

25. Pilav, makarna ve ekmekten oluşan öğünde iki yiyecek değiştirilecektir. Protein kaynağı ve sebze eklemek için hangi değişiklik uygundur?

A) Pilav → bal; makarna → reçel
B) Pilav → mercimek; makarna → salata
C) Ekmek → patates; pilav → şeker
D) Makarna → ekmek; pilav → yağ

26. I. İhtiyaç kadar almak
II. Küflü ekmeği kızartmak
III. Küçük porsiyonlarda dondurmak
Hangileri israfı azaltır?

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

27. Ece her gruptan ama gereğinden çok; Ali tek gruptan ihtiyacı kadar yiyor. Hangi değerlendirme doğrudur?

A) Ece'de miktar, Ali'de çeşitlilik sorunu vardır.
B) Yalnız Ece dengeli beslenir.
C) Yalnız Ali dengeli beslenir.
D) İkisi de dengeli beslenir.

28. I. Dumanı soluyan çocuk da etkilenir.
II. Alkol yalnız karaciğeri etkiler.
III. Sigara aile bütçesini etkiler.
Yanlış olan ifade yerine hangisi yazılmalıdır?

A) I: Duman çocuğu etkilemez.
B) III: Sigaranın maddi etkisi yoktur.
C) II: Alkol beyin ve sinirleri de etkiler.
D) II: Alkol algılamayı güçlendirir.

29. Bir ürünün tarihi uygun ve ambalajı sağlamdır; fakat doğru saklanıp saklanmadığı bilinmiyor. "Kesin güvenlidir." yargısındaki eksik bilgi nedir?

A) Paketin rengi
B) Ürünün saklama koşulları
C) Reklam sayısı
D) Paketin büyüklüğü

30. Araştırmada her besin grubundan yiyen bazı kişilerin obez olduğu görülüyor. Hangi sonuç bu gözlemle uyumludur?

A) Çeşitlilik tek başına obeziteyi kesin önler.
B) Protein içeren her besin obezite yapar.
C) Besin miktarı önemsizdir.
D) Çeşitlilik yanında miktar ve hareket de önemlidir.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

Cevap anahtarı

Kısa cevaplarda anlamca doğru, benzer yanıtlar kabul edilir.

BOŞLUK DOLDURMA

1. karbonhidrat
2. protein
3. yağ
4. vitaminler
5. mineraller
6. su
7. dengeli
8. obezite
9. israfı
10. pasif
11. Yeşilay
12. akciğer
13. karaciğer
14. nikotin
15. ambalaj
16. son kullanma tarihi
17. mevsiminde
18. kurutma
19. dondurma
20. kuru
21. egzersiz
22. çeşitli
23. hayvansal
24. bitkisel
25. gıda mühendisliği

DOĞRU - YANLIŞ

1. D
2. Y
3. Y
4. D
5. Y
6. D
7. Y
8. Y
9. D
10. D
11. D
12. D
13. Y
14. D
15. Y
16. Y
17. D
18. D
19. Y
20. Y
21. D
22. D
23. Y
24. D
25. Y

KISA CEVAP / ÖRNEK YANITLAR

1. Protein; yapıcı ve onarıcıdır.

2. Örneğin yoğurt ve mevsim salatası.

3. Besinlerden aldığı su, günlük su ihtiyacının tamamını karşılamayabilir.

4. Fazla tüketilmeleri aşırı enerji alımına ve obezite riskine katkı sağlar.

5. Son kullanma tarihi ve ambalajın sağlamlığı.

6. Serin, kuru ve nemden uzak bir ortam.

7. Örneğin çorbaya eklemek için kızartmak.

8. Düzenli hareket etmek ve yeterli su içmek.

9. Kişi zararlı dumanı soluyarak pasif içici olur.

10. Yeşilay; bağımlılığın zararları konusunda bilinçlendirme yapar.

11. Hayır. Nohut bitkisel bir protein kaynağıdır.

12. Ürünü satın almamalıyız.

13. Çözülme riskini azaltmak için.

14. Hayır. Farklı besin içerikleri de gereklidir.

TEST CEVAPLARI

Test 1 / Zor

1: B 2: D 3: A 4: C 5: A
6: D 7: B 8: C 9: A 10: D

Test 2 / Zor

11: C 12: A 13: D 14: B 15: C
16: D 17: A 18: B 19: C 20: B

Test 3 / Çok zor

21: B 22: D 23: A 24: C 25: B
26: D 27: A 28: C 29: B 30: D

Konu kaynağı: MEB, 4. Sınıf Fen Bilimleri 2. Ünite fasikülü. Sorular özgündür.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026