# 4. Sınıf Fen Bilimleri · Besinlerimiz · 20 Soruluk Test

Sınav Tarihi: ____ / ____ / _____

Adı Soyadı: _____

Sınıf: _____

**1.** • Boyumuzun uzamasını ve yaralarımızın iyileşmesini sağlayan besinler ...(I)... besinlerdir.
• Su, vitaminler ve mineraller ...(II)... besinlerdir.

**Cümlelerdeki boşluklara sırasıyla hangileri gelmelidir?**

**A)** I: enerji verici, II: düzenleyici
**B)** I: düzenleyici, II: enerji verici
**C)** I: yapıcı ve onarıcı, II: düzenleyici
**D)** I: enerji verici, II: yapıcı ve onarıcı

**2. Aşağıdaki ifadelerden hangisi sağlıklı bir yaşam için önerilmez?**

**A)** Mevsimi dışında sebze meyve tüketmeliyiz.
**B)** Sigara ve alkolden uzak durmalıyız.
**C)** Temizliğimize dikkat etmeliyiz.
**D)** Dengeli beslenmeli ve spor yapmalıyız.

**3. Vücudumuzun büyümesinde ve yıpranan dokuların onarılmasında öncelikli görev yapan besin içeriği hangisidir?**

**A)** protein **B)** karbonhidrat
**C)** yağ **D)** su

**4. Sigaranın içinde bulunan ve bağımlılık yapan madde hangisidir?**

**A)** Nikotin **B)** Kalsiyum
**C)** Vitamin **D)** Protein

**5. Vücudumuzun %70'ini oluşturan, kana akıcılık sağlayan ve susuzluğa en fazla 3-4 gün dayanabildiğimiz temel besin maddesi nedir?**

**A)** Mineral **B)** Yağ
**C)** Protein **D)** Su

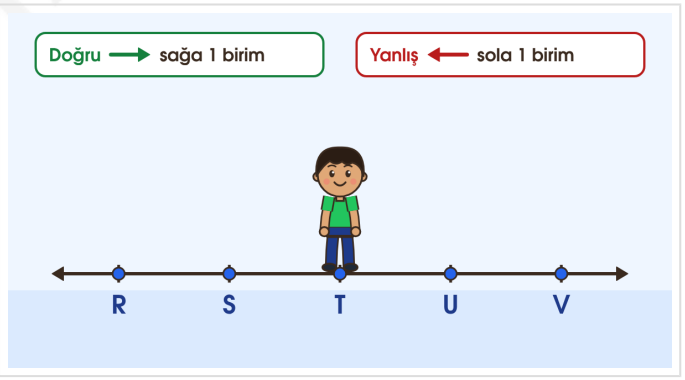
**6. Hareketsiz yaşam ve dengesiz beslenme sonucu vücuttaki yağ miktarının sağlıklı sınırın çok üstüne çıkmasına ne ad verilir?**

**A)** Bağımlılık **B)** Israf
**C)** Obezite **D)** Pasif içicilik

**7. Dengesiz beslenen bir kişide gözlemlenmesi beklenen sonuçlardan biri aşağıdakilerden hangisidir?**

**A)** Kasların güçlenmesi ve ağır işleri kolayca yapması
**B)** Sürekli hastalanma ve hastalıkların uzun sürmesi
**C)** Sağlıklı ve dengeli bir şekilde kilo alması
**D)** Beynin düzenli çalışması ve dikkatin artması

**8.**




Şekildeki sayı doğrusunun T noktasında duran Emir, okuduğu ifade doğruysa sağa, yanlışsa sola bir birim ilerleyecektir.
• Vitaminler vücudumuzun hastalıklara karşı direncini artırır.
• Yağlar düzenleyici besin içeriklerindendir.
• Et, balık ve yumurta proteince zengindir.
**Etkinliği hatasız tamamlayan Emir hangi noktaya ulaşır?**

**A)** R **B)** S **C)** V **D)** U

SORUMASYON

**9. Karbonhidratların ana kaynakları arasında hem şekerli hem de unlu bileşenleri yüksek oranda barındıran yiyeceklere örnek olarak aşağıdakilerden hangisi verilebilir?**

**A)** Sütlaç ve baklava
**B)** Kuru fasulye
**C)** Marul
**D)** Tereyağı

**10. Besin israfını önlemek için aşağıdakilerden hangisinin yapılması yanlıştır?**

**A)** Tazeliğini korumak için tüm yiyecekleri suyun içinde saklamak
**B)** Artan yemekleri bir sonraki öğünde yemek üzere saklamak.
**C)** Bayatlayan yiyecekleri alternatif yemekler yaparak tüketmek
**D)** Aile bireylerinin ihtiyacı kadar yiyeceği satın almak

**11. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir yaşam için yapılması gerekenlerden biri değildir?**

**A)** Düzenli uyumak
**B)** Her besin grubundan yeterli miktarda yemek
**C)** Her gün paketli cips ve gazlı içecek tüketmek
**D)** Düzenli spor yapmak

**12. Paketli gıdaların son tüketim tarihleriyle ilgili aşağıdakilerden hangisi doğrudur?**

**A)** Tüm besinler hangi ortamda saklanırsa saklansın son tüketim tarihine kadar daima taze kalırlar.
**B)** Son tüketim tarihi geçen gıdalar güvenle tüketilmelidir.
**C)** Paketli gıda alırken son tüketim tarihi en yakın olan tercih edilmelidir.
**D)** Son tüketim tarihi geçen gıdalar zehirlenmeye neden olabilir

**13. Karbonhidratlarla ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?**

**A)** Kırılan kemiklerin onarımında öncelikli görev alırlar.
**B)** Fazla tüketilirse kilo almaya yol açabilir.
**C)** Vücuda öncelikle enerji verirler.
**D)** Ekmek, makarna ve patateste bol bulunurlar.

**14. Aşağıdakilerden hangisi ülkemizde sigara kullanımıyla mücadele için alınan önlemlerden biri değildir?**

**A)** Kızılay'ın afet bölgelerine çadır göndermesi
**B)** Kapalı alanlarda sigara içme yasağı
**C)** Dumansız hava sahası uygulaması
**D)** Televizyonda sigaranın zararlarını anlatan kamu spotları yayımlanması

**15.** Alkol beyni ve sinir sistemini olumsuz etkiler. Bu nedenle alkol kullanan kişilerde denge ve dikkat sorunları ortaya çıkar.
• Yürürken dengesini kaybetme
• Fren yapması gerektiğinde geç tepki verme
• Konuşurken kelimeleri karıştırma
• Kemiklerinin güçlenmesi
**Buna göre aşağıdakilerden kaç tanesi alkol kullanan bir kişide görülebilir?**

**A)** 1 **B)** 2 **C)** 3 **D)** 4

**16. Ambalajlı bir gıda ürünü alırken üzerinde hangi bakanlığın verdiği onay ya da kayıt numarasının bulunmasına dikkat edilmelidir?**

**A)** Millî Eğitim Bakanlığı
**B)** Kültür ve Turizm Bakanlığı
**C)** Gençlik ve Spor Bakanlığı
**D)** Tarım ve Orman Bakanlığı

**17. Bir kez çözdürülmüş tavuk etinin yeniden dondurulmaması gerekir. Bunun en önemli nedeni nedir?**

**A)** Tavuk eti dondurucuya sığmaz.
**B)** Donmuş besinler hiç pişirilemez.
**C)** Çözülen besinde mikroorganizmalar üreyebilir ve besin bozulabilir.
**D)** Tavuk eti dondurulunca proteine dönüşür.

Sorumasyon v1.0.0-20261101-214746

**18.** Bir gıda mühendisi, içeriğini bilmediği bir besinin üç farklı bölümünden ayrı ayrı örnek alıp her birine aynı testi uyguluyor.
**Gıda mühendisinin aynı besinin üç farklı yerinden örnek alarak deneme yapmasının nedeni nedir?**

**A)** Tek bir örneğin yanlış sonuç verebileceği için sonucu doğrulamak
**B)** Besini daha hızlı tüketmek
**C)** Besinin rengini değiştirmek
**D)** Deneyi daha uzun sürdürmek

**19.** Lügol çözeltisi, nişasta (bir tür karbonhidrat) içeren bir besine damlatıldığında mavi-mor renk oluşur. Deniz; çiğ patates dilimine, haşlanmış yumurta beyazına, ekmek içine ve peynir dilimine birkaç damla lügol damlatıyor.
**Buna göre Deniz'in damlattığı besinlerden hangilerinde mavi-mor renk oluşması beklenir?**

**A)** Yumurta beyazı ve peynir
**B)** Patates ve ekmek
**C)** Ekmek ve peynir
**D)** Patates ve yumurta beyazı

**20.** 1. Süt ve yumurta hayvansal besinlerdir.
2. Gereğinden fazla tüketilen yağlı besinler kilo almaya neden olabilir.
3. Kuru baklagillerin içinde hiç su bulunmaz.
**İfadeler doğru ise D, yanlış ise Y yazıldığında harflerin sırası hangisi olur?**

**A)** D - Y - D
**B)** D - D - Y
**C)** Y - D - D
**D)** D - D - D

SORUMASYON

# Cevap Anahtarı

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** C | **2.** A | **3.** A | **4.** A | **5.** D |
| **6.** C | **7.** B | **8.** D | **9.** A | **10.** A |
| **11.** C | **12.** D | **13.** A | **14.** A | **15.** C |
| **16.** D | **17.** C | **18.** A | **19.** B | **20.** B |

SORUMASYON