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

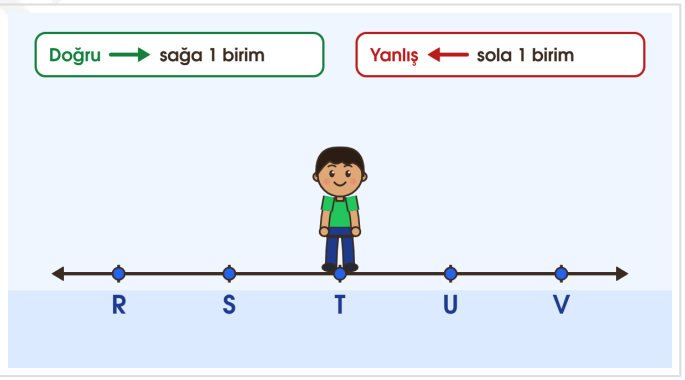
6. Hareketsiz yaşam ve dengesiz beslenme sonucu vücuttaki yağ miktarının sağlıklı sınırın çok üstüne çıkmasına ne ad verilir?

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