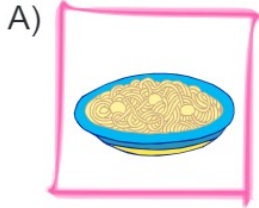


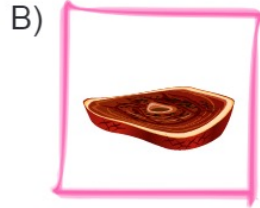
## 2.ÜNİTE

1. Besinler, yapılarında en fazla bulunan besin içeriğine göre gruplandırılır. Örneğin balıkta protein diğer içeriklerden daha fazla olduğu için balık, protein içerir denir. Protein içerikli besinlerin vücuttaki görevlerinden biri yaraların iyileşmesine yardımcı olmaktır.

**Bu bilgiye göre vücudumuzda oluşan bir yaranın iyileşmesine yardımcı olmak için aşağıda verilen besinlerden hangisinin tüketilmesi uygundur?**



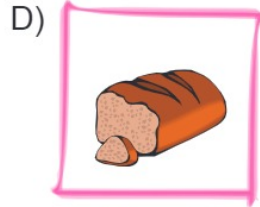
Makarna



Et



Yaş pasta



Ekmek

2. Öğretmen öğrencilerinden besinlerde su bulunduğunu örnekler vererek açıklamalarını ister.

**Aşağıdakilerden hangisi bu durumu açıklayan doğru bir örnek olamaz?**

- A) Kesilen salatalıktan su çıkması  
B) Limonu sıkığımızda suyunun çıkması  
C) Makarnanın pişirilirken üzerine su eklenmesi  
D) Açıkta bırakılan ekmeğin bir süre sonra kurumması

3. Ayşe Hanım, marketten aldığı yoğurdu eve gelir gelmez resimdeki gibi buzdolabına yerleştiriyor.



**Yoğurdun buzdolabına konulma nedeni aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Tazeliğinin korunması  
B) Son kullanma tarihinin uzatılması  
C) Donmasının sağlanması  
D) Doğal hâle getirilmesi

4. Dengeli beslenme için tüm besin çeşitlerinden yeterli miktarda tüketilmelidir.

**Buna göre aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir insanın dengeli beslenmesi için uygun bir davranıştır?**

- A) Sadece protein içerikli besinler tüketmek  
 B) Karbonhidrat içerikli besinleri hiç tüketmemek  
 C) Sürekli aynı besin içeriklerini tüketmek  
 D) Her besin çeşidinden vücudun ihtiyacı kadar tüketmek

5. Bir öğrenci, insanın beslenmesinde yer alan çeşitli besin içeriklerini ve bu besin içeriklerinin vücudumuzdaki öncelikli görevlerini aşağıdaki tabloda eşleştirmiştir.

Besin içerikleri	Görevi
Proteinler	Yaraların onarılmasında ham madde olarak kullanılır.
Vitaminler	Yürüme, koşma için enerji üretmede görev alır.
Karbonhidratlar	Hastalıklara karşı vücut direncinin artırılmasında görev alır.

**Buna göre yapılan eşleştirmeler için aşağıdakilerden hangisi söylenebilir?**

- A) Öğrencinin yapmış olduğu eşleştirmelerin hepsi doğrudur.  
 B) Karbonhidrat ve vitaminlerin görevleri birbiriyle yer değiştirdiğinde eşleştirmeler doğru olur.  
 C) Proteinler ve vitaminlerin görevleri birbiriyle yer değiştirdiğinde eşleştirmeler doğru olur.  
 D) Proteinler ve karbonhidratların görevleri birbiriyle yer değiştirdiğinde eşleştirmeler doğru olur.

6. Bir öğrenci aynı tür naylon poşetlere ekmek, elma ve peynir dilimlerini koyup poşeti hava almayacak şekilde kapatıyor. Poşetleri aynı ortamda üç gün süreyle beklettikten sonra poşetlerde şekildeki gibi su damlacıklarının biriktiğini görüyor.



Ekmek dilimleri



Elma dilimleri



Peynir dilimi

**Öğrenci sadece bu gözlemine göre aşağıda verilen sorulardan hangisine cevap arıyor olabilir?**

- A) Besinlerin yapısında su bulunur mu?  
 B) Besinlerin yapısında mineral bulunur mu?  
 C) Besinlerin yapısında vitamin bulunur mu?  
 D) Besinlerin yapısında protein bulunur mu?

7. Pelin bir gün annesi ile alışverişe çıktığında öğretmenin Fen Bilimleri dersinde besinleri satın alırken ve tüketirken nelere dikkat edilmesi gerektiğini anlattığından bahsetmiştir.

**Buna göre aşağıda verilenlerden hangisi Pelin'in öğretmenin anlattıklarından biridir?**

- A) Paketi açılmış olsa da besinleri satın alabiliriz.  
 B) Taze ve doğal besinleri tüketmeliyiz.  
 C) Son kullanma tarihi geçmiş olan ürünleri tüketebiliriz.  
 D) Dondurulmuş gıdalardan çözülmüş olanlarını tekrar dondurmamız.

8. Bir öğrenci sağlıklı ve dengeli beslenmeye uygun olarak kahvaltı için tablodaki besinlerden seçim yapıyor.

Yumurta ①	Zeytin ②	Süt ③
Bal ④	Tahıllı ekmek ⑤	Kremalı bisküvi ⑥
Asitli gazoz ⑦	Peynir ⑧	Pasta ⑨

**Buna göre kaç numaralı besinleri seçmesi uygun olmaz?**

- A) 1, 3, 4                      B) 2, 4, 8  
 C) 3, 5, 8                      D) 6, 7, 9

9. Öğretmenin sınıfta sorduğu soruya öğrencilerin verdiği cevaplar şu şekildedir:
- Enerji ihtiyacımızı karşılamak için
  - Yapıcı onarıcı maddeleri vücudumuza almak için
  - Hayati faaliyetlerimizi sürdürebilmek için

Öğrencilerin verdiği cevaplar doğru olduğuna göre öğretmen hangi soruyu sormuş olabilir?

- A) Besinlere neden ihtiyaç duyarız?  
 B) Neleri besin olarak kullanırız?  
 C) Sindirim sistemimiz nasıl çalışır?  
 D) Hangi besinde ne kadar su bulunur?

10. Besinler içeriğine göre sınıflandırıldığında aşağıdakilerden hangisi proteince zengin besinler grubunda bulunmaz?

A)



Kırmızı et

B)



Balık

C)



Bal

D)



Yumurta

11. . Aşağıdaki besin - içerik eşleştirmelerinden hangisi yanlıştır?

- A) Makarna - Karbonhidrat  
 B) Portakal - Vitamin  
 C) Süt ve süt ürünleri - Protein  
 D) Pirinç - Yağ

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

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

13. Görselde besin grupları farklı büyüklüklerde verilmiştir.





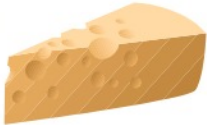

**Bu bölgelerin farklı büyüklüklere sahip olması neyi göstermektedir?**

- A) En çok ve en az tüketilmesi gereken besin maddelerinin neler olduğunu
- B) Besinlerin su içeriklerinin ne kadar olduğunu
- C) Besinlerin karbonhidrat içeriklerinin ne kadar olduğunu
- D) Besinlerin günün hangi saatlerinde tüketilmesi gerektiğini

14. **Su ile ilgili aşağıdakilerden hangisi söylenemez?**

- A) Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar.
- B) Sağlık için yeterli miktarda su tüketilmelidir.
- C) Su tüm canlılar için önemli ve gereklidir.
- D) Su kaynakları bolca kullanılıp, harcanabilir.

15. **Yeterli ve dengeli beslenme için aşağıdakilerden hangisinin kahvaltıda menüsünde olması uygun değildir?**

- A)  Yumurta
- B)  Bal
- C)  Peynir
- D)  Cips

16. Besinler bulundukları içeriğe göre gruplandırılır.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi protein bakımından zengin bir besindir?

A)



Ekmek

B)



Tavuk eti

C)



Zeytin yağı

D)



Patates

17. . Sağlıklı ve dengeli beslenme için aşağıdakilerden hangisinin yapılması doğrudur?

- A) Vücudun ihtiyacı olan besinlerden ihtiyaç kadar tüketilmelidir.  
 B) Her besinden fazlasıyla tüketmek gereklidir.  
 C) İstenilen besinden istenilen kadar tüketilmelidir.  
 D) Sadece karbonhidrat ağırlıklı besinler tüketilmelidir.

18. Aşağıdaki besinlerden hangisi bitkisel kaynaklıdır?

A)



Balık

B)



Et

C)



Biber

D)



İnek sütü

19. Aşağıdakilerden hangisi besinleri tüketirken yapılan yanlış davranışlardır?

- A) Meyve ve sebzeler bol su ile yıkanmalıdır.  
 B) Doğal besinler yerine bol katkı maddesi bulduran besinler tercih edilmelidir.  
 C) Yemekten önce ve sonra eller yıkanmalıdır.  
 D) Yemek yapılan araç gerecin temizliğine dikkat edilmelidir.

20. Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapan vitaminler bizleri hastalıklara karşı korurlar.

**Buna göre aşağıdaki besinlerden hangisi içeriğinde daha fazla vitamin bulundurarak bizleri hastalıklara karşı koruyan besinlerdendir?**

A)



Makarna

B)



Meyve

C)



Hamburger

D)



Su