

## 4. SINIF FEN BİLİMLERİ DERSİ

2. ÜNİTE ÇALIŞMA SORULARI  
(Besinlerimiz)

1. "Yumurta, süt, mercimek ve fasülye" gibi gıdalar hangi besin içeriği bakımından zengindir?

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

2. Bir çocuğun büyüüp gelişebilmesi için öncelikli olarak hangi besin içeriği zengin olan besinlerden tüketmesi gerekir?

- A) Yağ  
B) Mineral  
C) Protein  
D) Karbonhidrat

3. Aşağıda verilen besinlerin, kaynaklarına göre hangi besin grubuna ait olduğunu yazınız.

- Et, süt, bal, tereyağ ⇒ .....
- Ispanak, elma, patates ⇒ .....

4. Aşağıdaki ifadelerden hangisi dengeli beslenmenin temel kurallarından değildir?

- A) Yaşa bağlı beslenmeliyiz.  
B) Cinsiyete bağlı beslenmeliyiz.  
C) Mevsime bağlı beslenmeliyiz.  
D) Besinlerdeki yağ oranına bağlı beslenmeliyiz.

5. Besinlerle geometrik şekiller eşleştirilmiştir.

- △ → Kek, poğaç  
○ → Elma, üzüm  
★ → Domates, salatalık  
□ → Pizza, hamburger

Verilen besinlerden hangilerinin fazla tüketimi obezite denilen hastalığa neden olur?

- A) □ – △  
B) ★ – ○  
C) ○ – □  
D) △ – ○

6. Aşağıdaki besinlerden hangisi farklı bir besin içeriğine sahiptir?

- A) Mısır  
B) Ceviz  
C) Susam  
D) Buğday

7. Tabloda verilen besin içeriklerinin vücudumuzdaki görevleri yazınız.

Besin İçeriği	Görevi
Vitaminler	
Proteinler	
Su	
Yağlar	
Mineraller	
Karbonhidratlar	

8. Sigara aşağıdaki organlardan hangisine daha fazla zarar verir?

- A) Karaciğer  
B) Akciğer  
C) Böbrek  
D) Bağırsaklar

9. Besin piramidinin tabanında, aşağıdaki besinlerden hangisi bulunur?

- A) Et ve süt ürünleri  
B) Sebze ve meyveler  
C) Tahıl ürünleri  
D) Yağlar ve şekerli gıdalar

10. Ülkemizde alkol alan birinin araba kullanması tehlikeli ve yasaktır.

Bunun sebebi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Alkol alımı refleksleri yavaşlatır.  
B) Alkol alımı karaciğer rahatsızlıklarına neden olur.  
C) Alkol alımı burundaki koku alma duyularını azaltır.  
D) Alkol alımı damar tıkanıklığına neden olur.

11. Annem yaz mevsiminin sebzelerini, kışın da tüketebilmemiz için geleneksel yöntemlerle saklar.

Yukarıdaki cümleyi kuran Aylin'in annesi hangi geleneksel yöntemi kullanmamıştır?

- A) Kurutma  
B) Konserve  
C) Salamura  
D) Pastörize

## 4. SINIF FEN BİLİMLERİ DERSİ

2. ÜNİTE ÇALIŞMA SORULARI  
(Besinlerimiz)

12. Hastalandığımızda doktorumuzun verdiği ilaçları kullanmalı, beslenmemize dikkat etmeli ve bağışıklık sistemimizi güçlendirmeliyiz.

**Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisini alarak bağışıklık sistemimizi güçlendiririz?**

- A) Karbonhidratlar B) Yağlar  
C) Vitaminler D) Proteinler

13. Soğuğa dayanıklılık deyince ilk aklımıza gelen hayvanlardan birisi de kuşkusuz penguenler. Yaşamları boyunca buzun üstünde yürüyen penguenlerin ayakları hiç üşümez. Çünkü vücutlarında kontrollü kan akışı vardır. Ayrıca vücutlarının büyük bir bölümü tüylerle kaplıdır ve bu tüyler soğuk geçirmez. Aynı zamanda bu tüyler, tıpkı kutup ayıları gibi suda ıslanmalarını engeller. Derilerinin altındaki kalın ..... tabakası ve tüyleri sayesinde de soğuğa meydan okurlar.

**Paragraftaki boşluğa aşağıdaki besinlerden hangisi gelmelidir?**

- A) Şeker B) Yağ  
C) Protein D) Vitamin

14. Su yaşam için elzemdir ve besin ögesi olarak kabul edilir. Su ve diğer içecekler; yiyeceklerimizin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınması, yaşam ve sağlık için gerekli biyokimyasal tepkilerin oluşması, hücrelerin, dokuların organ ve sistemlerin çalışması, metabolizma sonucu oluşan zararlı maddelerin taşınması ve atılması, vücut ısısının denetiminin ve eklemlerin kayganlığının sağlanmasında rol oynar.

**Yaşamımız için bu kadar önemli olan su ile aşağıdaki besin içeriklerinden hangisini daha çok alırız?**

- A) Vitamin B) Protein  
C) Mineral D) Karbonhidrat

15. Marketten paketli gıda alırken hangisine dikkat etmeliyiz?

- A) Garanti belgesine  
B) Paketin güzelliğine  
C) Reklam ürünü olmasına  
D) Son kullanma tarihine

16. Aşağıda verilen besin maddelerinin

- I. Et  
II. Kavun  
III. Makarna  
IV. Şeker pancarı

**hangilerinin yapısında su bulunur?**

- A) II - IV B) I - II  
C) I - II - IV D) I - II - III - IV

17. Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- A) Taze meyveler yüksek oranda su içerdiği için verdikleri enerji düşüktür.  
B) İçeriğinde mineral bulunan besinlerde karbonhidrat bulunmaz.  
C) Gereğinden fazla aldığımız besinler vücudumuzda karbonhidrata dönüşür.  
D) Süt ve süt ürünleri, bol vitamin içeren bir besin maddesidir.

18. Aşağıdakilerden hangisi alkolün zararlarından değildir?

- A) Karaciğere zarar verir.  
B) Nefes darlığına neden olur.  
C) Denge ve bilinç kaybına neden olur.  
D) Aile ve toplum içinde şiddete neden olur.

19. Aşağıdaki derneklerden hangisi zararlı madde kullanımı ve bağımlılıkla mücadele eder?

- A) Yeşilay B) AKUT  
C) Darüşşafaka D) TEMA

20. İlknur Hanım mevsiminde meyve ve sebze tüketimine dikkat ediyor.

**Buna göre İlknur Hanım'ın şubat ayında yaptığı alışverişte hangisini alması beklenir?**

- A) Kavun B) Çilek  
C) Pırasa D) Patlıcan