Adı, soyadı: .....

FEN BİLİMLERİ (BESİNLER)

A– Aşağıdaki cümlelerden doğru olanlara (D), yanlış olanlara (Y) yazınız.(10 Puan)

( )Sebzeler, meyveler, tahıllar ve baklagiller bitkisel besinlerdir.
( ) Su ve mineraller sadece meyvelerde bulunur.
( ) Sağlıklı bir yaşam için taze, temiz ve doğal besinler tüketmeliyiz.
( ) Protein, yağlar, su ve mineraller büyüyüp gelişmeyi ve yaraların iyileşmesini sağlar.
( ) Sigara, yalnızca onu içen kişinin sağlığına zarar verir.
( ) Ambalajında delik, yırtık veya kapağında şişkinlik olan besinleri almamalıyız.
( ) Karbonhidratlar, yağlar, su ve mineraller enerji verici besin içerikleridir.
( ) Katkı maddeli besinler daha sağlıklıdır.
( ) Meyve ve sebzeleri mutlaka yıkayıp tüketmeliyiz.
( )Canlıların yaşamsal ihtiyaçlarını karşılamak için tükettiği yiyecek ve içeceklere besin denir.

B– Paketlenmiş besinleri tüketirken nelere dikkat etmeliyiz iki örnek vererek açıklayınız.(4 Puan)

1.Örnek .....

.....

2.Örnek .....

.....

C– Dengeli beslenmek için neler yapmalıyız iki örnek vererek açıklayınız.(4 Puan)

1.Örnek .....

.....

2.Örnek .....

.....

D– Aşağıdaki besin türlerine ikişer örnek yazınız. (8 Puan)

Proteinler	Karbonhidratlar	Yağlar	Vitaminler

Adı, soyadı: .....

E– Besin israfını engellemek için nelere dikkat etmeliyiz iki örnekle açıklayınız . (4 Puan)

1.Örnek .....

.....

2.Örnek .....

.....

F– Aşağıdaki cümleleri verilen ifadelerden uygun olanı kullanarak tamamlayınız. (6 Puan)

Yeşilay	dengeli beslenme	düzenleyici	obezite	raf ömrü	TSE

1) Vücutta sağlığı bozacak ölçüde yağ birikmesi sonucu ortaya çıkan hastalığa ..... denir.

2) Vücudun ihtiyaç duyduğu besin içeriklerinin yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda alınmasına ..... denir.

3) Sigara ve alkolün verdiği zararlara karşı toplumu bilinçlendiren kuruma ..... denir.

4) Devletimizin belirlediği şartlara uygun üretilen paketli ürünlerin üzerinde ..... logosu bulunur.

5) Proteinler, mineraller, vitaminler ve su ..... besin içerikleridir.

6) Bir ürünün bozulmadan korunduğu süreye ..... denir.

Geliştirilmeli (0–17)	Yeterli (18–24)	İyi (25–30)	Çok iyi (31–36)
◯	◯	◯	◯

Başarılar Dilerim...