

BESİN İÇERİKLERİ TESTİ

Ogretmendolabi.com

Adı Soyadı: _____

Sınıfı: _____

Tarihi: _____

1 Aşağıdaki öğrencilerden hangisi besin içerikleri ile ilgili **YANLIŞ** bilgi vermiştir?

A)  Proteinler kaslarımızın, kemiklerimizin ve saçlarımızın yapısına katılır.

B)  Karbonhidratlar vücudumuza öncelikli olarak enerji sağlar.

C)  Vitaminler vücudumuzu hastalıklara karşı korur.

D)  Yağlar vücudumuza su sağlar.

2 Aşağıdaki öğrenciler, farklı besinlerin ağırlıklı olarak hangi besin içeriğini içerdiğini söylemiştir. Hangisi doğru söylemiştir?

A)  Süt, protein bakımından zengindir. 

B)  Ekmek, vitamin bakımından zengindir. 

C)  Zeytinyağı, mineral bakımından zengindir. 

D)  Mercimek, yağ bakımından zengindir. 

3 Bir sınıfta sağlıklı beslenme ile ilgili poster çalışması hazırlanmıştır. Öğrenciler posterlerinde aşağıdaki ifadeleri yazmıştır.

I  Büyüme ve gelişmemiz için gereklidir.

II  Vücudumuza enerji verir.

III  Vücudu hastalıklara karşı korur.

Bu ifadelerle ilgili aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- A) I. ifade yağlar ile ilgilidir.
B) II. ifade vitaminler ile ilgilidir.
C) III. ifade mineraller ile ilgilidir.
D) I. ifade proteinler ile ilgilidir.

4 Aşağıdaki tabloda üç besinin bazı besin içerikleri gösterilmiştir.

Besin	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Peynir	Az	Çok	Orta
Ekmek	Çok	Az	Az
Ceviz	Az	Orta	Çok

Tabloya göre aşağıdaki yorumlardan hangisi doğrudur?

- A) Ekmek, protein bakımından en zengin besindir.
B) Ceviz, yağ bakımından en zengin besindir.
C) Peynir, karbonhidrat bakımından en zengin besindir.
D) Ekmek ve cevizde aynı besin içeriği daha fazladır.

5 Mert, gün içinde yediği bazı besinleri defterine not etmiştir.

- Kahvaltıda yumurta, peynir ve süt içti.
- Öğle yemeğinde ekmek ve makarna yedi.
- Ara öğünde fındık yedi.
- Akşam yemeğinde tavuk ve sebze yedi.

Buna göre Mert'in beslenmesiyle ilgili aşağıdakilerden hangisi söylenebilir?

- A) Sadece karbonhidrat içeren besinler yemiştir.
B) Protein, karbonhidrat ve yağ içeren besinler vardır.
C) Sadece vitamin içeren besinler yemiştir.
D) Mineraller içeren hiçbir besin yememiştir.

6 Bir hafta açıkta bekletilen besinlerin görünümü şekildeki gibidir.

Et  Domates  Ekmek 

Bu durumun oluşmasında aşağıdakilerden hangisi etkili olmuştur?

- A) Besinlerin fazla vitamin içermesi
B) Besinlerdeki suyun azalması
C) Besinlerin bozulması ve mikroorganizmaların üremesi
D) Besinlerin mineral miktarının artması

BESİN İÇERİKLERİ TESTİ

Ogretmendolabi.com

Adı Soyadı: _____

Sınıfı: _____

Tarihi: _____

7

Aşağıdaki besinlerden hangisinin vücudumuzdaki yaraların daha hızlı iyileşmesine yardımcı olduğu söylenebilir?



A) Portakal



B) Mercimek



C) Balık



D) Tereyağı

8

Aşağıdakilerden hangisi protein bakımından zengindir?



A) Et



B) Pirinç



C) Elma



D) Zeytinyağı

9

Aşağıdaki tablodaki besinler, içerdikleri besin içeriklerine göre verilmiştir.

Besin	Protein	Karbonhidrat	Yağ
Yumurta	+	-	+
Makarna	-	+	-
Ceviz	-	-	+
Mercimek	+	+	-

Tablodaki bilgilere göre aşağıdakilerden hangisi söylenemez?

- A) Yumurta protein ve yağ içerir.
- B) Makarna karbonhidrat bakımından zengindir.
- C) Ceviz, yağ bakımından zengindir.
- D) Mercimek sadece protein içerir.

10

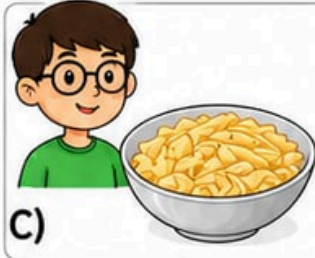
Aşağıdaki öğrencilerden hangisinin beslenmesi, dengeli ve sağlıklı bir öğün örneğidir?



A)



B)



C)



D)

11

Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Karbonhidratlar vücudumuza öncelikli olarak enerji sağlar.
- B) Proteinler, kaslarımızın ve kemiklerimizin yapısına katılır.
- C) Yağlar, vücudun ısı kaybını önlemesinde görev yapar.
- D) Vitaminler, vücudumuza enerji verir ve kaslarımızın yapısına katılır.

12

Aşağıdaki öğrencilerden hangisi, besin içerikleriyle ilgili yanlış bir yorum yapmıştır?



A)

Mercimek protein bakımından zengin bir besindir.



B)

Ekmek, karbonhidrat bakımından zengindir.



C)

Zeytinyağı, vücudumuza enerji sağlar.



D)

Elma, protein bakımından zengindir.



4.SINIF 1.DÖNEM HAFTALIK SÜREÇ DEĞERLENDİRME

UYARI!

PDF ÜRÜN

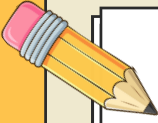
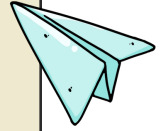
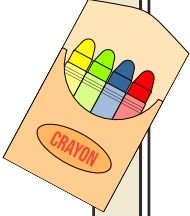
**ÖLÇEKLER
PDF'DİR.**

4.Sınıf Süreç Değerlendirme

Türkçe, matematik, Fen Bilimleri ve Sosyal
bilgiler derslerini içermektedir.

Haftalık olarak hazırlanmıştır. 18 haftayı
kapsamaktadır. Ölçekler PDF şeklindedir.

PDF ürün olduğu için mailinize
gönderilecektir.



CEVAPLAR

1. D
2. A
3. D
4. B
5. B
6. C
7. C
8. A
9. D
10. A
11. D
12. D

