5.SINIFLAR BESİNLER VE İÇERİKLERİ

1-Eren sabah yediği çikolatalı ekmek ile öncelikle hangi besin içeriğini vücuduna almıştır?

a-protein b-vitamin c-yağ d-karbonhidrat

2-Aşağıdaki besinlerden hangisi protein bakımından zengindir?

a-domates b- pirinç c-mercimek d-bal

3-Aşağıdaki öğrencilerden hangisi dengeli beslenmektedir?

a-Ali-Bütün besinleri canımın istediği kadar yiyorum.

b-Ayşe-Bütün besinleri vücudumun ihtiyaç duyduğu kadar yiyorum.

c-Can-Günde sadece bir öğün yiyorum.

d-Canan-Sadece bazı besinleri tüketiyorum.

4-Su ile ilgili hangisi yanlıştır?

a-Su vücudumuzun %70 ini oluşturur.

b-Su ağzımıza aldığımız besinleri yumuşatır.

c-Taze meyve sebzelerde bol su bulunur.

d-Su vücudumuz için çok önemli bir enerji kaynağıdır.

5-Aşağıdaki besin gruplarından hangisi vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi öncelikli olarak sağlar?

a-protein b-karbonhidrat c-vitamin d-mineral

6-Beslenme ile canlı vücuduna alınan besinlerde hangisi her zaman bulunur?

a-protein b-yağ c-karbonhidrat d-su

7-Dengeli ve sağlıklı beslenmek isteyen Zeynep bir uzmana ihtiyaç duymaktadır.Buna göre hangi uzmana başvurmalıdır?

a-Gıda mühendisi b-Aşçı

c-Diyetisyen d-Diş hekimi

8-Aşağıdaki besinlerden hangisi tüketildiğinde fazla enerji sağlar?

a-köfte b-çiğköfte c-tost d-kızarmış patates

9-Hangi vitamin eksikliğine gece körlüğü oluşur?

a-A vitamini b-B vitamini

c-C vitamini d-D vitamini

10-Hangisi sağlıklı bir öğle yemeği menüsüdür?

a-Makarna ,kuru fasulye,salata ,puding

b-Etli sebze yemeği,pilav,cacık,meyve

c-Köfte,balık,yumurta,süt

d-Tereyağ,kızartma,pilav ve reçel

AŞAĞIDAKİ BOŞLUKLARI UYGUN SÖZCÜKLERLE DOLDURUNUZ.

1-Et ,\_\_\_\_\_\_ve \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ hayvansal protein kaynağıdır.

2-Ceviz ve \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ bolca yağ içerir.

3-Ayçiçek yağı ve \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_bitkisel yağlardır.

4-Şeker ve \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ da karbonhidrattır.

5-Proteinler \_\_\_\_\_\_\_\_ve \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ besin grubundadır.

6-\_\_\_\_\_\_\_vitamini bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.

7-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_enerji vermezler.

8-Meyve ve \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de bol miktarda \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_bulunur.

9-Güneş ışığının etkisiyle vücudumuzda \_\_\_\_\_\_\_ vitamini üretilir.

10-Kalsiyum ve \_\_\_\_\_\_\_\_vücudumuzdaki minerallere örnektir.

11-\_\_\_\_\_\_vitamini eksikliğimde kanın pıhtılaşması gecikir.

12-\_\_\_\_\_ve \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ düzenleyici besinlerdir.

13-Dengeli beslenmeye \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_denir.

14-Paketlenmiş ürünlerin \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ bakmalıyız.

15-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_vücudumuzun enerji deposudur.

AŞAĞIDAKİ CÜMLELERİ DOĞRU-- YANLIŞ OLARAK BELİRLEYİNİZ

1-Proteinler yapıcı onarıcıdır.\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2-Alkol vücudumuz için yararlıdır.\_\_\_\_\_\_\_

3-Paketlenmiş ürünler için gerekli izin alınıp alınmadığını kontrol etmeliyiz.\_\_\_\_\_\_\_\_

4-Mineraller toprakta ,deniz ürünlerinde ve okyanuslarda doğal olarak bulunur.\_\_\_\_\_\_\_\_

5-Sigara içilen ortamlar zararlı değildir.\_\_\_\_\_

6-Karbonhidratlar düzenleyici besinlerdir.\_\_\_\_

7-Vücudumuzun %70 ini su oluşturur.\_\_\_\_

8-Besinleri uzun süre bekletmek besin değerini azaltmaz.\_\_\_\_\_\_

9-Konserve ,turşu ve kurutma işlemi besinleri uzun süre saklama yöntemleridir.\_\_\_\_\_\_

10-Kurubaklagillerde bolca bitkisel protein bulunur.\_\_\_\_\_\_\_\_\_

AŞAĞIDAKİ BOŞLUĞA BESİN PİRAMİDİNİN İÇERİĞİNİ YAZINIZ.



BESİN PİRAMİDİ nedir,neyi ifade eder?

BAŞARILAR

KOLAY GELSİN☺

ŞULE AKKUZUGİL FEN BİL.ÖĞRETMENİ