

4. SINIF FEN BİLİMLERİ

2. Ünite: Besinlerimiz • Bölüm Testi • 12 Soru

Adı Soyadı: _____ Sınıfı: _____ No: _____

1. Soru • F.4.2.1.1

Görseldeki durumlarda vücudun öncelikle ihtiyaç duyduğu besin içerikleri anlatılmıştır.

K	L	M
		
Yara iyileşmesi ve dokuların onarılması	Koşmak için gereken enerjinin sağlanması	Vücudun düzenli çalışması ve hastalıklara karşı korunma

K, L ve M durumları sırasıyla hangi besin içerikleriyle ilişkilidir?

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

2. Soru • F.4.2.1.1

K, L ve M gruplarında farklı besin örnekleri verilmiştir.

K	L	M
		
		
		

Gruplardaki besinlerle ilgili açıklamalardan hangisi doğrudur?

A) K grubu protein bakımından zengindir ve yapım-onarımda görev alır.	B) L grubu vitamin bakımından zengindir ve düzenleyici görev yapar.	C) M grubu protein bakımından zengindir ve büyüme-gelişmeye yardımcı olur.
---	---	--

3. Soru • F.4.2.1.1

Arda, antrenmandan önce görseldeki besinleri tüketiyor.



Arda, antrenmandan önce ekmek ve muz tüketiyor.

Arda'nın bu besinleri tercih etmesinin temel nedeni nedir?

A) Karbonhidrat bakımından zengin oldukları için hareket için gerekli enerjiyi sağlamaları	B) Yaraları iyileştirip dokuları onarmaları	C) Her ikisinin de yalnızca mineral içermesi
--	---	--

4. Soru • F.4.2.1.1

Özdeş kâğıtların üzerine eşit miktarda elma, ceviz ve pirinç sürülüyor. Kâğıtlar kuruduktan sonra yalnız L kâğıdında kalıcı saydamlık görülüyor.



Bu gözlem hangi sonuçla uyumludur?

A) K besini yağ bakımından daha zengindir.	B) L besini yağ içerir.	C) M besini yalnızca protein içerir.
--	-------------------------	--------------------------------------

5. Soru • F.4.2.1.2

K, L ve M kartlarında su ve minerallerle ilgili bilgiler verilmiştir.

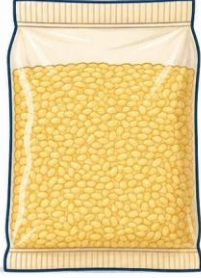
K	L	M
		
Su ve mineraller yalnızca içeceklerde bulunur.	Vücudumuz ihtiyaç duyduğu bütün mineralleri kendisi üretir.	Su ve mineraller bütün besinlerde bulunur ve düzenleyici görev yapar.

Hangi karttaki bilgi doğrudur?

A) K	B) L	C) M
------	------	------

6. Soru • F.4.2.1.3

Zeynep, görselde bilgileri verilen paketli ürünlerden birini seçecektir.

K	L	M
		
Paket sağlam	Paket yırtık	Paket sağlam
Son tüketim tarihi geçmemiş	Son tüketim tarihi geçmemiş	Son tüketim tarihi geçmiş
TSE işareti var	TSE işareti var	TSE işareti var

Zeynep hangi ürünü seçmelidir?

A) K	B) L	C) M
------	------	------

7. Soru • F.4.2.1.3

Dondurulmuş besinlerle ilgili üç farklı davranış gösterilmiştir.



Hangi davranış besin güvenliğine uygundur?

A) K	B) L	C) M
------	------	------

8. Soru • F.4.2.1.4

Bir öğrenci öğle yemeğinde görseldeki tepsilerden birini seçecektir.



Dengeli beslenmeyi ve sağlıklı yaşamı destekleyen seçim hangisidir?

A) K	B) L	C) M
------	------	------

9. Soru • F.4.2.1.4

K, L ve M davranışlarında yemek israfına yönelik farklı tutumlar gösterilmiştir.

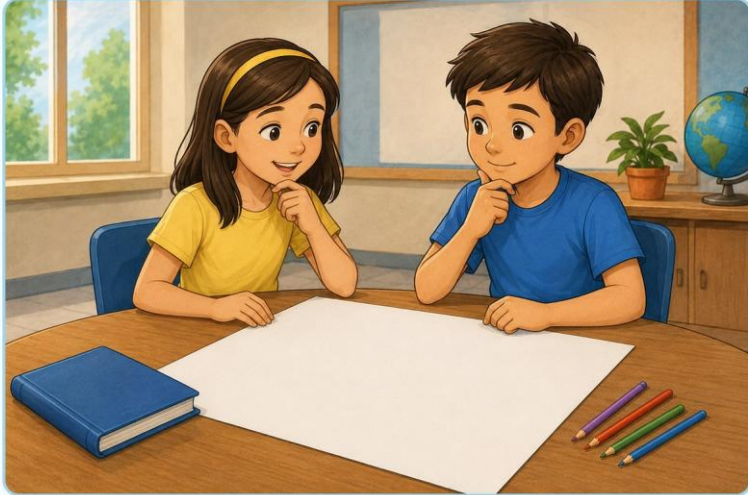
		
Yiyebileceği kadar yemek alma	Tabağına fazla yemek alıp çoğunu bırakma	Yenebilecek ekmeği çöpe atma

Hangi davranış yemek israfını azaltır?

A) K	B) L	C) M
------	------	------

10. Soru • F.4.2.1.5

Öğrenciler, sigara ve alkolün zararlarıyla ilgili bir farkındalık çalışması planlıyor.



Öğrenciler, sigara ve alkolün zararlarıyla ilgili bir farkındalık çalışması planlıyor.

Hangi çalışma planı amaca en uygundur?

A) Dumanın etkisini gözlemlemek için sigara içilen alana yaklaşmak	B) Yalnızca arkadaşlarının görüşlerine dayanarak bilgi vermek	C) Güvenilir kaynaklardan yararlanıp bilgilendirici bir afiş hazırlamak
--	---	---

11. Soru • F.4.2.1.3

Bir öğrenci, pazardan alacağı ürünleri tazelik ve doğallık bakımından karşılaştırıyor.

TAZELİK VE DOĞALLIK		
K  Canlı renkli, temiz ve sağlam ürünler	L  Ezilmiş, solmuş ve beklemiş ürünler	M  Küflenmiş ve çürümüş ürünler

Hangi sepetteki ürünler tercih edilmelidir?

A) K	B) L	C) M
------	------	------

12. Soru • F.4.2.1.6

Bir öğrenci, yakınındaki kapalı bir alanda siqara dumanı olduğunu fark ediyor.

DUMANSIZ ORTAM İÇİN SORUMLULUK		
K  Dumanlı alana yaklaşmak	L  Uzaklaşıp yetişkinden destek istemek	M  Dumanlı ortamda kalmak

Öğrencinin sorumlu ve güvenli davranışı hangisidir?

A) Dumanı daha yakından incelemek için alana yaklaşmak	B) Dumanın zararını nazikçe hatırlatıp güvenilir bir yetişkinden destek istemek	C) Hiçbir şey söylemeden dumanlı ortamda kalmak
--	---	---

CEVAP ANAHTARI VE KISA AÇIKLAMALAR

Soru	Cevap	Kısa açıklama
1	B	Yapım ve onarımda proteinler, hareket için enerji sağlamada karbonhidratlar, vücudun düzenli çalışmasında vitaminler öne çıkar.
2	C	Yumurta, balık ve yoğurt protein bakımından zengindir; büyüme, gelişme ve onarıma katkı sağlar.
3	A	Ekmek ve muz karbonhidrat içerir; karbonhidratlar etkinlik öncesinde enerji sağlamaya yardımcı olur.
4	B	Cevizin temas ettiği kâğıtta kalıcı saydam leke oluşması, cevizde yağ bulunduğunu destekler.
5	C	Su ve mineraller bütün besinlerde farklı miktarlarda bulunabilir ve vücudun düzenli çalışmasına katkı sağlar.
6	A	K ürününün paketi sağlam, son tüketim tarihi geçmemiş ve üzerinde TSE işareti vardır.
7	C	Dondurulmuş ürün alışverişin sonunda alınmalı ve eve varınca kısa sürede dondurucuya yerleştirilmelidir.
8	B	L tepsisinde farklı besin gruplarından uygun çeşitlilik bulunur; bu seçim dengeli beslenmeyi destekler.
9	A	Yiyebileceği kadar yemek almak, artan ve kullanılabilir besinlerin çöpe gitmesini önlemeye yardımcı olur.
10	C	Güvenilir kaynaklara dayanan bir afiş, zararlı alışkanlıkların etkileri konusunda güvenli ve doğru farkındalık oluşturur.
11	A	K sepetindeki ürünler taze, temiz ve bozulma belirtisi göstermediği için daha uygun seçimdir.
12	B	Dumanlı ortamdan uzaklaşmak, zararı uygun bir dille hatırlatmak ve bir yetişkinden destek istemek sorumlu davranıştır.

Her soruda yalnız bir doğru seçenek vardır. • © 2026 FenYörünge