





4. SINIF FEN BİLİMLERİ "DENGELİ BESLENME" KONU DEĞERLENDİRME TESTİ

1 - Aşağıdakilerden hangisi yiyecek israfını önlemek için yapılması gereken davranışlardan biri olamaz?

- A) Alışverişte ihtiyacımız kadar yiyecek almalıyız.  
 B) Bozulmamış gıdaları çöpe atmamalı, değerlendirmeliyiz.  
 C) Yemeklerde tabağımıza yiyebileceğimiz kadar yemek almalıyız.  
 D) Uzun süre saklanabildiği için hep paketli yiyecekler almalıyız.

2 - Konuşmalarına göre aşağıdaki çocuklardan hangisinin sağlıklı ve dengeli beslendiğini söyleyebiliriz?

- A)  Bir günde en çok süt ve yoğurt tüketirim.  
 B)  Ben her öğünde makarna ve köfte yerim.  
 C)  Her öğünde sebze yemekleri ve meyve yerim.  
 D)  Tüm besin içeriklerinden gerektiği kadar yerim.

3 - Aşağıdakilerden hangisi dengeli beslenmeyi tam olarak açıklar?

- A) Bir günde her çeşit besinden tüketmek.  
 B) İsteddiğimiz kadar besini belli zamanlarda yemek.  
 C) Günde her çeşit besinden yeteri kadar tüketmek.  
 D) Her besin içeriğini bir gün içinde mutlaka yemek.







4 - Yukarıdaki besinlerden hangileri fazla tüketildiğinde obezite sorununa yol açar?

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

İnci, yaşadığı sağlık sorunu nedeniyle bir beslenme uzmanına gitmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda beslenme uzmanı İnci'ye dengeli beslenmediği için vücudunun protein ihtiyacının karşılanmadığını söylemiştir.

5 - İnci, vücudunda eksik olan besin içeriğini karşılamak için aşağıda verilen besin gruplarından hangisini tüketmelidir?

- A)   
 B)   
 C)   
 D) 

6 - Aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) İhtiyaçtan fazla tüketilen karbonhidrat şişmanlığa neden olur.  
B) Minerallerin dengeli beslenmede bir önemi yoktur.  
C) Yetersiz beslenme vücudun çalışma süresini azaltır.  
D) Dengeli beslenme vücudun yenilenmesini sağlar.

İnci, yaşadığı sağlık sorunu nedeniyle bir beslenme uzmanına gitmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda beslenme uzmanı İnci'ye dengeli beslenmediği için vücudunun protein ihtiyacının karşılanmadığını söylemiştir.

7 - Buna göre İnci'nin aşağıdaki sorunlardan hangisini yaşaması beklenir?

- A) Yaralarının iyileşme süresinin uzaması  
B) Boyunun yaşıtlarına göre uzun olması  
C) Vücudunun hastalıklara karşı dirençli olması  
D) Enerjik ve sağlıklı bir görünümde olması



8 - Şemada sonuç bölümüne aşağıdakilerden hangisi yazılamaz?

- A) Büyüme ve gelişmemiz yavaşlar ya da durur.  
B) Vücudun çalışmasında aksamalar olur.  
C) Çalışma verimimiz azalır, başarısız oluruz.  
D) Bağışıklık sistemi güçlenir, sık hasta olmayız.

Görselde Efe'nin öğlen yemek için hazırladığı yiyecekler verilmiştir.

9 - Efe eksik olan besin içeriği ihtiyacını karşılamak için hangisini yemelidir?

A)



B)



C)



D)



10 - Aşağıdakilerden hangisi ya da hangileri afişteki noktalı yerlere yazılabilir?

- I. Aile bütçesini korumak  
II. Ülke ekonomisine katkıda bulunmak  
III. Kaynakların korunmasını sağlamak

- .....
- .....
- .....
- .....

için israf etme!



A) Yalnız I

B) I - II

C) II - III

D) I - II - III