

5. Sınıf Besinler ve Özellikleri Test 2

- 1-
1.Düzenleyici olarak görev yaparlar.
2.Pek çok yaşamsal faaliyetlerin gerçekleşmesinde görev alırlar.
3. Vücuda besinlerle dışardan alınır
4.Bazıları suda bazıları yağda çözünür
Yukarıda özellikleri verilen besin grubu aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Vitaminler
B. Yağlar
C. Madensel maddeler
D. Proteinler

- 2-
Vitaminlerle ilgili aşağıda verilen özelliklerden hangileri doğrudur?

I-Düzenleyici besin grubundadırlar

II-Tümü bitkilerden elde edilir

III-insan vücudunda üretilen vitaminlerde vardır

IV-Eksikliklerinde bazı hastalıklar görülür

- A. I-II
B. I-II-III
C. I-III-IV
D. I-III

- 3-
Aşağıda verilen besin içeriklerinden hangisinin öncelikli görevi vücudumuza enerji vermektir?

- A. Protein
B. Mineral
C. Vitamin
D. Karbonhidrat

4-

1.Vücudumuzda öncelikle enerji sağlamak için kullanılır.

2.Canlılar yaşamlarını sürdürebilmek için gerekli enerjiyi önce karbonhidratlardan daha sonra da yağlardan elde ederler.

3.Hayvansal besinlerde bol miktarda bulunur.

4.Bu besinlerin üzerine tentürdiyot damlatıldığında rengi sarıya dönüşür.

Yukarıda yazılanların hangileri karbonhidratlar için doğru bilgidir?

- A. 1-4
B. 1-2-3
C. 1-2
D. 1-2-3-4

5-



"Beslenme piramidi 5 ana besin grubunu içerir. Piramit en altta yer alan ve sıklıkla tüketilmesi gereken besinlerden başlar ve daha az tüketilmesi gereken gıdalara doğru gider."Beslenme piramidine göre en çok tüketilmesi gereken besinlerden en az tüketilmesi gereken besinlere doğru sıralarsak aşağıdaki sıralamalardan hangisi doğru olur?

- A. Karbon hidratlar,protein grubu,sebze ve meyve grubu,yağlar,tatlılar
B. Karbon hidratlar,protein grubu,yağlar,sebze ve meyve grubu,tatlılar,
C. Yağlar,sebze ve meyve grubu,tatlılar,Karbon hidratlar,protein grubu
D. Karbon hidratlar,sebze ve meyve grubu,protein grubu,yağlar,tatlılar,

6-

Dengeli beslenme ile ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A. Her öğünde değişik besinleri tüketmeliyiz.
- B. Günde 8 bardak su içmeliyiz
- C. Hazır yiyecekler tüketmeliyiz.
- D. Karbonhidrat, protein ve yağları; vitamin ve minarelerden almaya çalışmalıyız.

7-

“Vitaminler vücudumuzda.....olarak görev yapar.” Cümlesinde verilen boşluğa hangisi getirilirse doğru olur?

- A. enerji kaynağı
- B. yapıcı ve onarıcı
- C. sindirici
- D. düzenleyici

8-

Aşağıdakilerden hangisi alışveriş sırasında yapılması gerekenlerden değildir?

- A. Paketteki son kullanma tarihine bakmalıyız.
- B. Ürün kalitesi için TSE damgasına bakmalıyız.
- C. Ürünlerin üzerinde bulunan katkı maddelerini ve gıda içeriğini okumalıyız.
- D. Dondurulmuş gıdaları doğal gıdalardan daha çok almalıyız.

9-

A. Vücudumuza enerji sağlar.	proteinler
B. Yapıcı ve onarıcıdır.	vitaminler
C. Düzenleyicidir, sağlıklı olmamıza yardımcı olur.	karbonhidratlar
D. Düzenleyicidir, yediğimiz besinlerle alınız.	yağlar
E. Vücudumuzda karbonhidratlardan sonra enerji kaynağı olarak kullanılır.	su ve mineraller

Besin çeşitlerini görevleri ile eşleştiriniz.

- A. C- Vitamin B-Protein A-Karbonhidrat D-Yağ E-Su ve Mineraller
- B. A- Vitamin B-Protein C-Karbonhidrat D-Yağ E-Su ve Mineraller
- C. C- Vitamin B-Protein A-Karbonhidrat E-Yağ D-Su ve Mineraller
- D. C- Vitamin B-Protein A-Karbonhidrat D-Yağ E-Su ve Mineraller

10-

- 1. Su ve mineraller bütün yiyeceklerde bulunur.
- 2. Proteinler, yapıcı onarıcı besin öğeleridir.
- 3. Süt içip süt ürünlerini yediğimizde yalnız su, mineral, vitamin almış oluruz.
- 4. Canlılar sadece büyümek için beslenir.

5. Dengeli beslenmede yeteri kadar vitamin ve minerallere de yer vermeliyiz.

6. Yediklerimiz, çeşitli işlevlerden sonra kana geçer ve kan yoluyla vücudumuzda taşınır.

Yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

- A. 1-2-5-6
- B. 1-2-3-5-6
- C. 1-3-5-6
- D. 1-2-4-6

11-



Yukarıdaki kutucuklardan hangilerinde proteince zengin yiyecekler bulunmaktadır?

- A. Fındık-Süt-Yumurta-Kırmızı Et
- B. Balık-Bisküvi-Yumurta-Kırmızı Et
- C. Balık-Süt-Yumurta-Tahıl ürünleri
- D. Balık-Süt-Yumurta-Kırmızı Et

12-



Şekilde verilen besinlerin bir gramının vücutta en çok enerji verenden en az enerji verene doğru sırası nasıldır ;?

- A. ekmek- et -yağ
- B. yağ-et-ekmek
- C. ekmek-yağ-et
- D. et-ekmek-yağ

13-

Bir diyetisyen Elif'e sabah kahvaltısı için çizelgedeki besinleri tüketmesini önermiştir.

Besinler	Enerji (kcal)
1 dilim ekmek	124
1 adet yumurta	80
1 küçük boy salatalık	16
1 küçük boy domates	25
1 su bardağı süt	?

(1 kcal = 4 kJ)

Çizelgedeki besinlerin toplam enerji değeri 1500 kJ olduğuna göre, Elif'in içeceği sütün enerji değeri kaç kcal'dir?

- A) 130 B) 610 C) 980 D) 1255

14-

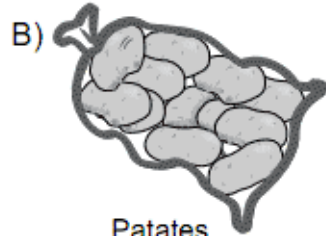
Fatma : **Babaanne sen de bu besini çocukken çok sever miydin?**

Babaanne: **Hayır. Çünkü ben çocukken o besin yoktu. Teknolojik gelişmeye bağlı olarak sonradan üretildi.**

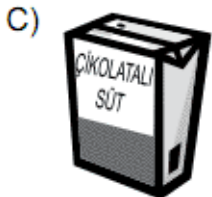
Bu besin aşağıdakilerden hangisi olabilir?



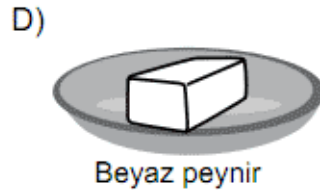
Kuru fasulye



Patates



Çikolatalı süt



Beyaz peynir

15-

Öğrenciler sınıfta yaptıkları bir deneyde gözlemlerini aşağıdaki tabloya yazacaklar.

YAPILAN İŞLEM BESİNLER	İyot çözeltisi damlatma	Kâğıda sürme	Nitrik asit çözeltisi damlatma
Patates			
Ceviz			
Tavuk eti			

Bu öğrenciler, aşağıdaki konulardan hangisini belirlemek için araştırma yapmaktadır?

- A) Bitkisel besinleri
B) Hayvansal besinleri
C) Besinleri koruma yöntemlerini
D) Besinlerde bulunan maddeleri

16-

Aşağıdaki yiyeceklerden hangisi içerdiği besin yönüyle diğerlerinden farklıdır?



A) Makarna



C) Ekmek



B) Salata



D) Bisküvi

17-

Vücutta enerji üretmek için en çok hangi besin kullanılır?

- A. Yağ
B. karbonhidrat
C. Vitamin
D. Protein

18-



Aşağıdakilerden hangisi bitkisel besinlerdendir ?

- A. tereyağı
- B. yumurta
- C. makarna
- D. süt

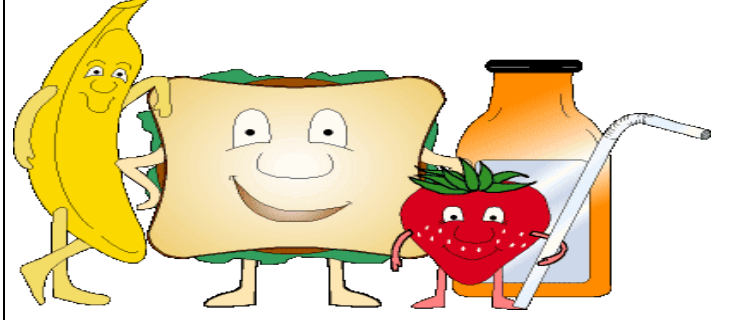
19-



Annesi Özge'ye daima doğal besinler yemesi gerektiğini söylüyor. Buna göre Özge Aşağıdakilerden hangisini yememelidir?

- A. yumurta
- B. çikolata
- C. portakal
- D. tereyağı

20-



Mustafa Can futbol oynarken düşüp dizini ve kolunu yaralamıştır. Ayhan'ın yaralarını iyileştirme ve onarmada aşağıdaki besin maddelerinden hangisi etkin rol oynar?

- A. Yağ
- B. mineraller
- C. karbonhidratlar
- D. proteinler

Cevap Anahtarı	
1	A
2	C
3	D
4	C
5	D
6	C
7	D
8	D
9	C
10	A
11	D
12	B
13	A
14	C
15	D
16	B
17	B
18	C
19	B
20	D

Bu Sınavın Online Hali:

http://www.fenokulu.net/sorubank/?component=sinav_salonu&command=sinavaGir&sinav_no=76

