

4. Sınıf Fen Bilimleri Besinlerimiz

DERS / KAZANIM 4. Sınıf Fen Bilimleri Testleri Çöz	SORU SAYISI 20 Soru	ÖNERİLEN SÜRE 40 Dakika	MÜFREDAT UYUMU %100 MEB Uyumlu
--	------------------------	----------------------------	-----------------------------------

- Ayşe, sabah kahvaltısında bolca peynir, yumurta ve süt tüketmeyi çok seviyor. Akşam yemeğinde ise annesi genellikle köfte veya balık yapıyor. Ayşe'nin bu beslenme alışkanlığı, vücudunun hangi temel ihtiyacını karşılamasına yardımcı olur?
A) Hızlı enerji depolamasına
B) Vücut ısını düzenlemesine
C) Büyüme ve yaraların onarılmasına
D) Hastalıklardan korunmasına
- Can, okulda beden eğitimi dersinde çok koştu ve terledi. Eve geldiğinde annesi ona hemen bir bardak su uzattı. Can'ın bu durumda en çok hangi besin grubuna ihtiyacı vardır?
A) Karbonhidratlara
B) Yağlara
C) Proteinlere
D) Suyu
- Bir çiftçi, tarlasında buğday, mısır ve patates yetiştiriyor. Bu ürünler, insanların vücuduna öncelikli olarak hangi besin grubunu sağlar?
A) Protein
B) Yağ
C) Karbonhidrat
D) Vitamin
- Elif, kış aylarında hastalıklardan korunmak için her gün bir portakal veya mandalina yemeye özen gösteriyor. Elif'in bu alışkanlığı, vücuduna hangi besin grubunu almasını sağlar ve bu besin grubunun görevi nedir?
A) Protein - Enerji verir
B) Yağ - Vücut ısını düzenler
C) Vitamin - Düzenleyici görevi vardır
D) Karbonhidrat - Yapıcı ve onarıcıdır
- Bir marangoz, kışın soğukta çalışırken vücudunun ısınması için daha fazla enerjiye ihtiyaç duyar. Bu enerji ihtiyacını karşılamak için hangi besin grubundan zengin besinleri tercih etmelidir?
A) Sadece su
B) Özellikle karbonhidrat ve yağlar
C) Bolca vitamin
D) Yalnızca mineraller
- Zeynep, annesine kemiklerinin güçlenmesi için ne yemesi gerektiğini sordu. Annesi, süt, yoğurt ve peynir gibi besinleri işaret etti. Bu besinler, kemik gelişimi için hangi önemli besin grubunu içerir?
A) Karbonhidratlar
B) Yağlar
C) Mineraller
D) Vitaminler

7. Ahmet, her sabah kahvaltıda sadece gazlı içecek ve patates kızartması yiyor. Öğle yemeğinde de sadece cips ve şekerli bisküvi tüketiyor. Ahmet'in bu beslenme şekliyle ilgili aşağıdakilerden hangisi söylenebilir?

- A) Tüm besin gruplarını dengeli bir şekilde almaktadır.
- B) Özellikle protein, vitamin ve mineral ihtiyacını karşılamaktadır.
- C) Karbonhidrat ve yağ ağırlıklı beslenmekte, diğer besin gruplarını yeterince almamaktadır.
- D) Vücudunun su ihtiyacını tamamen karşılamaktadır.

8. Bir dağcı, uzun ve yorucu bir tırmanışa hazırlanırken enerji deposunu doldurmak ister. Bu durumda, aşağıdaki besinlerden hangisini menüsüne daha çok eklemelidir?

- | | |
|----------------------|---------------------|
| A) Marul salatası | C) Makarna ve ekmek |
| B) Haşlanmış yumurta | D) Ton balığı |

9. Aşağıdaki besin ve temel görevi eşleştirmelerinden hangisi yanlıştır?

- A) Proteinler - Büyüme ve onarım
- B) Karbonhidratlar - Hızlı enerji sağlama
- C) Yağlar - Vücut ısını düzenleme ve enerji depolama
- D) Vitaminler - Vücudumuzun büyük bir kısmını oluşturma

10. Öğretmen, öğrencilerine besin piramidinin en alt katında bulunan ve en çok tüketilmesi gereken besinleri sordu. Hangi öğrencinin cevabı doğru olur?

- A) Ayşe: Süt ve süt ürünleri
- B) Can: Et ve kuru baklagiller
- C) Deniz: Tahıllar ve ekmek
- D) Elif: Yağlar ve tatlılar

11. Tuğçe, ailesiyle pikniğe giderken hazırladığı salataya bolca zeytinyağı ekledi. Zeytinyağı, hangi besin grubuna örnektir ve vücudumuzdaki görevi nedir?

- A) Protein - Kasların gelişimi
- B) Karbonhidrat - Hızlı enerji
- C) Yağ - Enerji depolama ve organları koruma
- D) Mineral - Kemik gelişimi

12. Bir çocuk, kolunu yaraladığında doktor ona protein açısından zengin beslenmesini önerdi. Doktorun bu önerisinin temel nedeni nedir?

- A) Yarayı hızlıca enerjiyle doldurmak için
- B) Vücut ısını artırmak için
- C) Yeni hücrelerin oluşumu ve yaraların iyileşmesi için
- D) Sadece susuzluğu gidermek için

13. Bir tabakta pilav, tavuk ve mevsim salatası bulunuyor. Bu tabaktaki besinler hangi ana besin gruplarını sırasıyla temsil eder?

- A) Protein, Yağ, Su
- B) Karbonhidrat, Protein, Vitamin
- C) Vitamin, Mineral, Karbonhidrat
- D) Yağ, Karbonhidrat, Protein

14.Okul kantininden sağlıklı bir ara öğün seçmek isteyen bir öğrenci, aşağıdaki seçeneklerden hangisini tercih etmelidir?

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| A) Bol şekerli
çikolata | C) Taze meyve
(elma, muz) |
| B) Paket cips | D) Gazlı içecek |

15.Vücudumuzun yaklaşık %70'ini oluşturan, besinlerin ve atık maddelerin taşınmasında hayati rol oynayan temel madde hangisidir?

- | | |
|------------|-----------------|
| A) Protein | C) Su |
| B) Yağ | D) Karbonhidrat |

16.Bir anne, çocuğunun demir eksikliği yaşadığını öğrendi. Demir, vücudumuz için gerekli olan bir mineraldir. Annenin çocuğunun menüsüne hangi besin grubundan zengin yiyecekleri eklemesi gerekir?

- A) Bolca şekerli besinler
B) Taze sebze ve meyveler
C) Et, balık ve kuru baklagiller
D) Yalnızca su

17.Yaz sıcaklarında dolap dışında bırakılan yoğurt, kısa sürede bozulurken, kuru ekmek daha uzun süre dayanabilir. Bu durumun temel nedeni nedir?

- A) Yoğurdun daha az karbonhidrat içermesi
B) Ekmeğin daha fazla protein içermesi
C) Yoğurdun su içeriğinin yüksek olması ve bakteri üremesine daha elverişli olması
D) Ekmeğin daha çok vitamin içermesi

18.Bir öğrenci, derslerine odaklanmakta

zorlanıyor ve sürekli yorgun hissediyor. Öğretmeni ona enerji veren besinleri yeterince alıp almadığını sordu. Bu öğrencinin hangi besin grubunu daha çok tüketmesi gerekebilir?

- | | |
|------------|-----------------|
| A) Protein | C) Karbonhidrat |
| B) Vitamin | D) Su |

19.Yemek yemeden önce ellerimizi sabunla iyice yıkamamız, sağlıklı beslenmenin önemli bir adımıdır. Bunun temel amacı nedir?

- A) Besinlerin tadını güzelleştirmek
B) Daha fazla iştah açmak
C) Hastalıklara neden olabilecek mikropları temizlemek
D) Yemeklerin daha kolay sindirilmesini sağlamak

20.Aşağıdaki günlük menülerden hangisi, 4. sınıf bir öğrencinin dengeli beslenme prensiplerine en uygun örneğidir?

- A) Kahvaltı: Çikolatalı ekmek, gazlı içecek; Öğle: Hamburger, patates kızartması; Akşam: Makarna
B) Kahvaltı: Yumurta, peynir, zeytin, tam buğday ekmeği; Öğle: Tavuklu salata, yoğurt; Akşam: Sebze yemeği, bulgur pilavı
C) Kahvaltı: Sadece meyve suyu; Öğle: Cips; Akşam: Tatlı
D) Kahvaltı: Poğaça; Öğle: Döner; Akşam: Şekerli mısır gevreği

4. Sınıf Fen Bilimleri — Besinlerimiz

Okul sınavlarınıza mükemmel bir hazırlık yapmanızı sağlayacak olan **4. Sınıf Fen Bilimleri Besinlerimiz** testi, TestYurdu tarafından ücretsiz eğitim vizyonu ile yüklenmiştir. QR kodu okutarak cevap anahtarlarına ve konu analizlerine anında erişim sağlayabilirsiniz.

» [Testi İnteraktif \(Online\) Çöz](#)

» [4. Sınıf Fen Bilimleri Testleri Çöz](#)

» [4. Sınıf Testleri Çöz](#)



QR Kod ile Çöz

⚠ **Cevap anahtarına ulaşmak ve testi online çözmek için yukarıdaki bağlantıları kullanabilir veya yukarıdaki QR kodu taratabilirsiniz.**