

Adı:

Tarih:

Besinlerde neler var?

Besinlerde karbonhidrat, protein, yağ, su, vitamin ve mineral bulunur. Bunlara besin öğeleri denir. Bir besinde bunlardan biri daha çok olabilir.

1. Bu besin hangi besin öğesi bakımından zengindir? (Her birinin yanına grubunun harfini yaz: A = Karbonhidrat, B = Protein, C = Yağ)

- ☐ Yumurta ☐ Tereyağı ☐ Et ☐ Balık ☐ Makarna ☐ Patates ☐ Ceviz
☐ Pirinç

2. Hangisinde en çok protein vardır?

- ☐ a) Yumurta ☐ b) Elma ☐ c) Pirinç

3. Hangisinde en çok yağ vardır?

- ☐ a) Fındık ☐ b) Salatalık ☐ c) Ekmek

4. Karpuzun büyük bölümü sudur.

- ☐ Doğru ☐ Yanlış

5. Hangisinde en çok su vardır?

- ☐ a) Salatalık ☐ b) Ceviz ☐ c) Kuru fasulye

6. Bir besinde yalnız tek bir besin öğesi bulunur.

- ☐ Doğru ☐ Yanlış

7. Kartları aç, besini bakımından zengin olduğu öğeyle eşleştir. (Eşleştir.)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. Bulgur | a) Karbonhidrat |
| 2. Mercimek | b) Protein |
| 3. Zeytinyağı | c) Yağ |
| 4. Karpuz | d) Su |

8. Hangileri karbonhidrat bakımından zengindir? (Birden çok doğru olabilir.)

- ☐ a) Ekmek ☐ b) Makarna ☐ c) Peynir ☐ d) Patates

Besinlerle deney

Bir besini beyaz kâğıda sürer, kâğıdı ışığa tutarız. Kâğıtta ışık geçiren yağlı bir leke kalırsa besinde yağ vardır. Ceviz, peynir ya da tereyağı ile deneyebiliriz.

9. Kâğıda ceviz sürdük. Kâğıtta ışık geçiren bir leke kaldı. Bu ne gösterir?

- ☐ a) Cevizde yağ vardır ☐ b) Cevizde hiç su yoktur ☐ c) Ceviz bozulmuştur

10. Hangisi kâğıda sürülünce, kâğıt kuruduktan sonra da ışık geçiren bir leke bırakır?
☐ a) Tereyağı ☐ b) Su ☐ c) Tuzlu su
11. Patates dilimine iyot çözeltisi damlatıldı. Rengi koyu mavi-mor oldu. Bu ne gösterir?
☐ a) Patateste nişasta var ☐ b) Patateste yağ var ☐ c) Patates bozulmuş
12. Hangisine iyot çözeltisi damlatılınca renk koyu mavi-mor olur?
☐ a) Ekmek ☐ b) Zeytinyağı ☐ c) Su
13. İyot çözeltisi nişastalı besinlerin rengini koyu mavi-mor yapar.
☐ Doğru ☐ Yanlış
14. Domates dilimi peçeteye bastırıldı. Peçete ıslandı. Bu ne gösterir?
☐ a) Domateste su var ☐ b) Domateste nişasta var ☐ c) Domateste yağ var
15. Deney sonucunu ne gösterdiğiyle eşleştir. (Eşleştir.)
- | | |
|------------------------------|----------------|
| 1. Kâğıtta ışık geçiren leke | a) Su var |
| 2. İyotla koyu mavi-mor renk | b) Nişasta var |
| 3. Peçetenin ıslanması | c) Yağ var |
16. Hangisi protein bakımından zengindir?
☐ a) Nohut ☐ b) Şeker ☐ c) Zeytinyağı

Vitamin ve mineraller

Vitaminler ve mineraller vücudumuzun düzenli çalışmasına yardım eder. Çok az miktarda gerekir ama çok önemlidir.

Süt etiketi

Ürün: Süt (1 litre)

İçindekiler: inek sütü

Besin değerleri: protein, yağ, karbonhidrat

Vitaminler: A vitamini, B2 vitamini

Mineraller: kalsiyum, fosfor

Son tüketim tarihi: 20.11.2026

17. Kartları aç, besini içerdiği vitamin ya da mineralle eşleştir. (Eşleştir.)
- | | |
|---------------|---------------|
| 1. Portakal | a) Kalsiyum |
| 2. Süt | b) Demir |
| 3. Kırmızı et | c) C vitamini |
18. Etikete göre sütte hangi mineral vardır?
☐ a) Kalsiyum ☐ b) C vitamini ☐ c) Nişasta

19. Etikete göre sütte vitamin vardır.

☐ Doğru ☐ Yanlış

20. Bu süt en geç hangi tarihe kadar tüketilmelidir?

☐ a) 20.11.2026 ☐ b) Hiç bozulmaz ☐ c) Etiketle yazmıyor

21. Maden suyu etiketinde kalsiyum ve magnezyum yazıyor. Bunlar nedir?

☐ a) Mineral ☐ b) Yağ ☐ c) Nişasta

22. C vitamini almak için portakal ve mandalina yiyebiliriz.

☐ Doğru ☐ Yanlış

23. Paketli bir besin alırken nelere dikkat ederiz? (Birden çok doğru olabilir.)

☐ a) Son tüketim tarihine ☐ b) Paketin sağlam olmasına ☐ c) İçindekiler listesine
☐ d) Paketin renkli olmasına

24. Ülkemizde hangi mevsimde yetişir? (Her birinin yanına grubunun harfini yaz: A = Yaz, B = Kış)

☐ Portakal ☐ Kiraz ☐ Karpuz ☐ Pırasa ☐ Domates ☐ Mandalina

Besinlerin görevleri ve sağlıklı menü

Karbonhidrat ve yağlar bize enerji verir. Proteinler büyümemize ve vücudumuzun onarılmasına yardım eder. Vitamin ve mineraller vücudun düzenli çalışmasını sağlar. Su yaşam için gereklidir.

25. Besin ögesini göreviyle eşleştir. (Eşleştir.)

1. Karbonhidrat	a) Vücudumuzun yarısından fazlasını oluşturur
2. Protein	b) Büyümeye ve onarıma yardım eder
3. Vitamin	c) Vücudun düzenli çalışmasını sağlar
4. Su	d) Enerji verir

26. Koşu yarışından önce enerji için hangisi uygundur?

☐ a) Bir dilim tam buğday ekmeği ☐ b) Bir tutam tuz ☐ c) Bir bardak soğuk su

27. Büyümemize ve yaralarımızın iyileşmesine en çok hangi besin ögesi yardım eder?

☐ a) Protein ☐ b) Yağ ☐ c) Karbonhidrat

28. Her öğün yalnız yumurta yiyen biri bütün besin öğelerini yeterince alır.

☐ Doğru ☐ Yanlış

29. Öğle yemeği: mercimek çorbası, bulgur pilavı ve ayran. Bu menüde eksik olan hangisi?

☐ a) Sebze ya da meyve ☐ b) Daha çok pilav ☐ c) Şekerli içecek

30. Hangisi dengeli bir kahvaltıdır?

☐ a) Peynir, yumurta, domates, salatalık, ekme ve süt ☐ b) Yalnız çikolata ve şekerli içecek
☐ c) Yalnız patates kızartması

31. Bir menüde yalnız makarna, pilav ve ekmek var. Hangi besin ögesi çok fazladır?

- ☐ a) Karbonhidrat ☐ b) Protein ☐ c) Su

32. Sağlıklı beslenmek için hangilerini yaparız? (Birden çok doğru olabilir.)

- ☐ a) Her gün yeterince su içmek ☐ b) Sebze ve meyve yemek ☐ c) Kahvaltıyı atlamak
☐ d) Şekerli yiyecekleri az yemek

Sorular Dehacan uygulamasındaki derslerden; konular Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli programındaki sırayla. Ücretsiz çalışma kâğıtları: dehacan.com

Cevap anahtarı

1. **Makarna: A, Patates: A, Pirinç: A, Yumurta: B, Balık: B, Et: B, Tereyağı: C, Ceviz: C** Makarna, patates ve pirinç karbonhidrat; yumurta, balık ve et protein; tereyağı ve ceviz yağ bakımından zengindir.
2. **a) Yumurta** Yumurta protein bakımından zengindir.
3. **a) Fındık** Fındığın yarısından fazlası yağdır.
4. **Doğru** Karpuzun yaklaşık onda dokuzu sudur.
5. **a) Salatalık** Salatalık çok sulu bir sebzedir. Ceviz ve kuru fasulyede su azdır.
6. **Yanlış** Besinlerin çoğunda birkaç besin ögesi birlikte bulunur.
7. **1-a, 2-b, 3-c, 4-d**
8. **a) Ekmek, b) Makarna, d) Patates** Peynir protein ve yağ bakımından zengindir.
9. **a) Cevizde yağ vardır** Işık geçiren leke yağ lekesidir.
10. **a) Tereyağı** Su ve tuzlu su kuruyunca ışık geçiren leke kalmaz. Yağ lekesi kalır.
11. **a) Patateste nişasta var** İyot çözeltisi nişastayla koyu mavi-mor renk verir.
12. **a) Ekmek** Ekmek undan yapılır, unda nişasta vardır.
13. **Doğru** Bu renk değişimi besinde nişasta olduğunu gösterir.
14. **a) Domateste su var** Peçeteyi ıslatan, domatesin içindeki sudur.
15. **1-c, 2-b, 3-a**
16. **a) Nohut** Mercimek ve nohut gibi baklagillerde protein boldur.
17. **1-c, 2-a, 3-b**
18. **a) Kalsiyum** Mineraller satırında kalsiyum ve fosfor yazıyor.
19. **Doğru** Etikette A ve B2 vitamini yazıyor.
20. **a) 20.11.2026** Son tüketim tarihi etikette yazar. Bu tarihten sonra ürün tüketilmez.
21. **a) Mineral** Kalsiyum ve magnezyum birer mineraldir.
22. **Doğru** Portakal, mandalina ve limon gibi turuncgiller C vitamini bakımından zengindir.
23. **a) Son tüketim tarihine, b) Paketin sağlam olmasına, c) İçindekiler listesine** Paketin rengi besinin sağlıklı olup olmadığını göstermez.
24. **Karpuz: A, Domates: A, Kiraz: A, Portakal: B, Mandalina: B, Pırasa: B** Karpuz, domates ve kiraz yazın; portakal, mandalina ve pırasa kışın yetişir.
25. **1-d, 2-b, 3-c, 4-a**
26. **a) Bir dilim tam buğday ekmeği** Ekmekteki karbonhidrat enerji verir. Su gereklidir ama enerji vermez.
27. **a) Protein** Protein vücudun büyümesini ve onarılmasını destekler.
28. **Yanlış** Yumurtada protein çoktur ama C vitamini yoktur. Farklı besinler yemeliyiz.
29. **a) Sebze ya da meyve** Mercimek protein, bulgur tahıl, ayran süt ürünüdür. Sebze ya da meyve eksiktir.
30. **a) Peynir, yumurta, domates, salatalık, ekmek ve süt** İlk kahvaltıda protein, yağ, karbonhidrat, vitamin, mineral ve su birlikte vardır.
31. **a) Karbonhidrat** Makarna, pilav ve ekmek karbonhidrat bakımından zengindir. Menü dengeli değildir.
32. **a) Her gün yeterince su içmek, b) Sebze ve meyve yemek, d) Şekerli yiyecekleri az yemek** Kahvaltı güne enerjiyle başlamamızı sağlar, atlanmamalıdır.