



AD SOY AD : .....

Geliştirilmeli (0-10)	Yeterli (10-20)	İyi (20-30)	Çok iyi (30-40)
--------------------------	--------------------	----------------	--------------------

## FEN BİLİMLERİ 2. ÜNİTE DEĞERLENDİRME ETKİNLİĞİ

1.. Aşağıdaki bilgiler doğrusu ise ayrıçların içine "D" , yanlış ise "Y" yazınız.

- (.....) Canlılar yaşamını devam ettirebilmek için beslenmeye ihtiyaç duyarlar.  
 (.....) Enerji elde edebilmek için sadece karbonhidratlı yiyecekleri tüketmeliyiz.  
 (.....) Tüm besinlerin içeriğinde su ve mineral bulunur.  
 (.....) Yumurta ve bal bitkisel kaynaklı besinlerdir.  
 (.....) Yapay besinler içerik olarak faydalı üretilirler.  
 (.....) Günde en fazla beş bardak su içmemiz yeterlidir.  
 (.....) Elma, armut, muz, ıspanak bitkisel kaynaklı besinlerdir.  
 (.....) Her besin içerik olarak aynıdır.  
 (.....) Sigaradan sadece çok içenler etkilenir.  
 (.....) Sigara içmediği halde sigara içilen ortamda bulunun kişilere pasif içici denir.  
 (.....) İnsanların tüketmesi gereken besin miktarı herkes için aynıdır.  
 (.....) Sadece meyve ve sebze tüketmek ama et tüketmemek sağlıklı değildir.  
 (.....) Sağlığımız için alkol tüketmek hiç iyi bir şey değildir.  
 (.....) Aşırı beslenme obeziteye neden olur.  
 (.....) Yaraların iyileşmesi, kırılan kemiklerin onarılması için proteinli yiyecekler tüketmeliyiz.

2.. Aşağıdaki eşleştirmeleri yapınız.

- |                 |   |                       |  |
|-----------------|---|-----------------------|--|
| PROTEİNLER      | 1 | <input type="radio"/> | Her besinin içinde az ya da çok bulunur. Kanın oluşmasını ve kasaların çalışmasını sağlar.         |
| KARBONHİDRATLAR | 2 | <input type="radio"/> | Vücudun direncini artırır, vücudu hastalıklara karşı korur. Meyve sebzelerde bol miktarda bulunur. |
| YAĞLAR          | 3 | <input type="radio"/> | Vücudun yaklaşık % 70'ini kaplar. Kana akıcılık sağlar. Fazlası terleme ile atılır.                |
| VİTAMİNLER      | 4 | <input type="radio"/> | Yapıcı onarıcı görevindedir. Kırılan kemiklerin onarılması, saç ve tırnakların uzamasını sağlar.   |
| SU              | 5 | <input type="radio"/> | Enerji vericidir. Beynin tek enerji kaynağıdır. Fazla tüketilirse şişmanlığa sebep olur.           |
| MİNERALLER      | 6 | <input type="radio"/> |  |



3.. Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun ifadeleri yazınız.

pasif içici

obezliğe

dengeli beslenme

171

bağımlılık

karaciğere

TSE

yetersiz beslenme

doğal kaynaklı

yapay kaynaklı

- Et, süt, biber, domates, mandalina, bal, pekmez ..... besindir.
- Sigara içilen ortamda bulunan ve içmediği halde en az içen kadar zarar gören kişiye ..... denir.
- Vücudun görevlerini yerine getirebilmesi için ihtiyaç duyduğu besinleri tam ve eksiz alabilmesine ..... denir.
- Kraker, gofret, salam, sosis, cips ..... besindir.
- ..... gelişim bozukluğuna ve hastalıklara sebep olur.
- Aşırı beslenme ..... sebep olur.
- Sigarayı bırakma hattı ALO ..... 'dir.
- Aşırı alkol tüketimi en çok ..... zarar verir.
- Sigara, alkol gibi maddeler içeriğindeki kimyasal maddeler yüzünden .....yapar.
- Özellikle paketli gıdaların ..... garantisinin olup olmadığına bakmak önemlidir.

4.. Halime sağlığı için dengeli ve düzenli beslendiğini söylüyor. Yani Halime nasıl besleniyordur?

.....  
 .....

5.. Her insan için günlük tüketmesi gereken besin miktarı aynı değildir. İnsandan insana farklılıklar olabilir. Bu farklılıklara 4 tane örnek yazar mısınız?

1.. .....

3.. .....

2.. .....

4.. .....

6.. Sigaranın yol açtığı hastalıklara 2 örnek verir misiniz?

1.. .....

2.. .....

7.. Sağlığımız için besinleri nasıl tüketmeliyiz ve tüketirken nelere dikkat etmeliyiz? 4 örnek yazar mısınız?

1.. .....

3.. .....

2.. .....

4.. .....

