



AD SOY AD : CEVAP ANAH-TARI

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

FEN BİLİMLERİ 2. ÜNİTE DEĞERLENDİRME ETKİNLİĞİ

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

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

2.. Aşağıdaki eşleştirmeleri yapınız.

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





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 **doğal kaynaklı** besindir.
- Sigara içilen ortamda bulunan ve içmediği halde en az içen kadar zarar gören kişiye **pasif içici** denir.
- Vücudun görevlerini yerine getirebilmesi için ihtiyaç duyduğu besinleri tam ve eksiz alabilmesine **dengeli beslenme** denir.
- Kraker, gofret, salam, sosis, cips **yapay kaynaklı** besindir.
- **Yetersiz beslenme** gelişim bozukluğuna ve hastalıklara sebep olur.
- Aşırı beslenme **obezliğe** sebep olur.
- Sigarayı bırakma hattı ALO **171** 'dir.
- Aşırı alkol tüketimi en çok **karaciğere** zarar verir.
- Sigara, alkol gibi maddeler içeriğindeki kimyasal maddeler yüzünden **bağımlılık** yapar.
- Özellikle paketli gıdaların **TSE** garantisinin olup olmadığına bakmak önemlidir.

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

Vücudun görevlerini yerine getirebilmesi için karbonhidrat, protein, vitamin, yağ, su ve mineral içeren gıdalara yeteri kadar tüketiyordur.

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

1. **Yaşına**3. **Boy ve kilosuna**2. **Cinsiyetine**4. **Çalıştığı işe**- **Hastalık durumuna**- **Mevsime göre**

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

1. **Sakunum yollarına zarar verir.**2. **Akciğere ve göğüs kanserine neden olur.**

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

1. **Yiyecekler taze ve temiz olmalı**3. **Son kullanma tarihine bakılmalıdır.**2. **Besinleri kızartarak değil, haşlayarak tüketmeliyiz.**4. **Mevsime uygun besinler tüketilmelidir.**