

Adı Soyadı :

Sınıf No :

S.1 Aşağıdaki boşlukları doldurunuz?

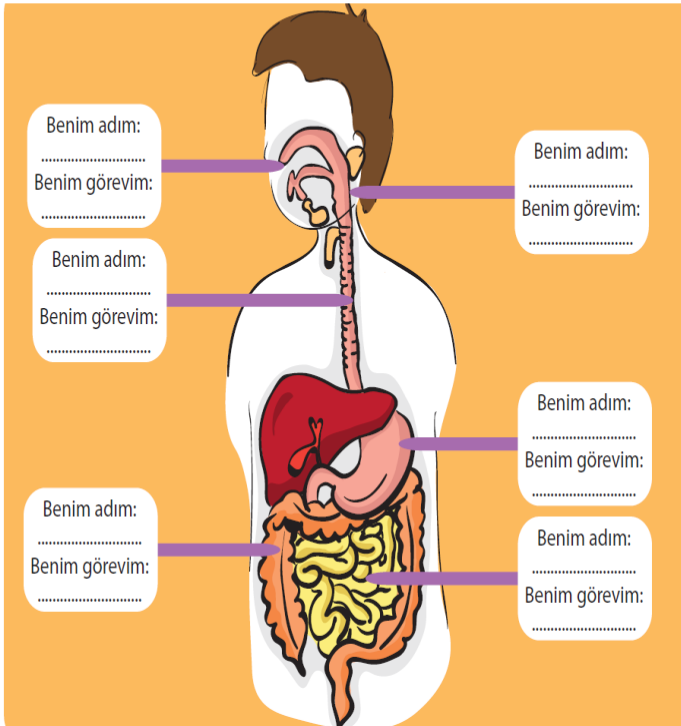
ağız	anüs	beslenme	boşaltım	D vitamini	diş
karbonhidratlar	köpek dişi	mide	mineraller	protein	yağlar
sigara	sindirim	şişmanlığa	tuz	üretim	

1., besinlerin vücuda alınmasıdır.
2. ve yağlar bize enerji verir.
3. Vücudun büyümesini, boyun uzamasını içeren besinler sağlar.
4. Su ve bütün besinlerde bulunur.
5. Balık, yumurta, süt, tereyağı vücudumuzun ihtiyacını karşılayan besinlerdir.
6. Besinlerin gereğinden fazla yenilmesi neden olur.
7. içerdiği yaklaşık 4 bin çeşit zehirli madde ile insan sağlığı üzerinde öldürücü etkiye sahiptir.
8. Çok sıcak ve çok soğuk yiyecekleri art arda tüketmek sağlığını olumsuz etkiler.

S.2

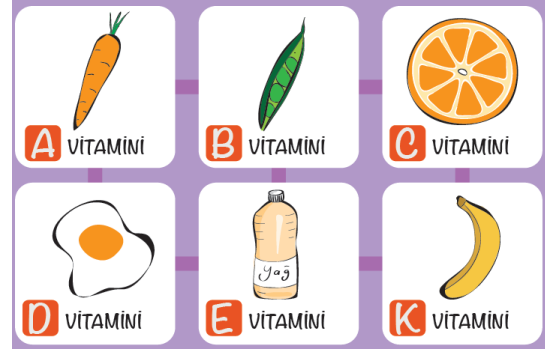
Aşağıdaki insan vücudu modelinde, sindirimde görevli organlar okla gösterilmiştir. Kutucukların içine sindirim organının adını yazalım. Organları, görevleri ile ilgili konuşuralım.

NOT: Sindirim sırasında besinlerin izlediği yolun sırasına dikkat edelim.



S.3

5. Aşağıdaki tabloda vitamin çeşitleri ve bu vitaminlerce zengin olan bazı besinlerin resimleri verilmiştir. Aşağıda ise vitaminlerin vücuttaki bazı görevleri yer almaktadır. Öncelikle aşağıda belirtilen görevlerin hangi vitamene ait olduğunu belirleyelim. Daha sonra, belirlediğimiz vitamini vücuttaki görevinin karşısına yazalım.

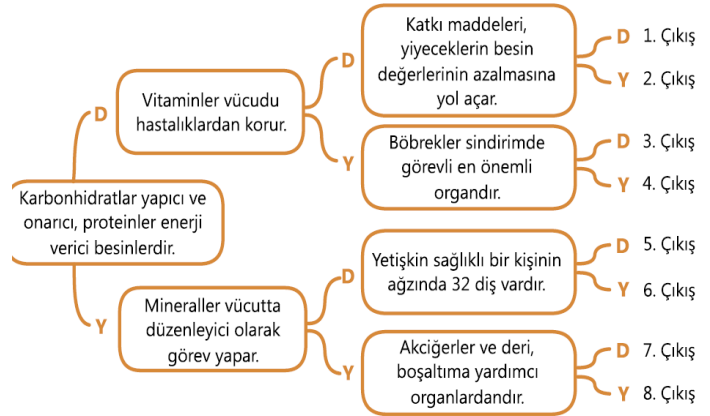


- Kemiklerin ve dişlerin yapısına katılır. (.....)
- Büyüme ve gelişmeyi sağlar. (.....)
- Deri ve göz sağlığı için gereklidir. (.....)
- Vücut dışına akan kanın pıhtılaşmasına yardımcı olur. (.....)
- Vücudu hastalıklara karşı korur. (.....)
- Hafızayı güçlendirir. (.....)

S.4

B) Aşağıdaki çalışmalarını yapınız.

17. Dallanmış ağaçta doğru çıkışı bulunuz.



S.5.

Aşağıdaki eşleştirmelerden hangisi **yanlıştır**?

- A) Süt - D vitamini
B) Limon - C vitamini
C) Karaciğer - A vitamini
D) Portakal - B vitamini

S.6.

Ağız ve diş sağlığı için aşağıda verilen önerilerden hangisi **yanlıştır**?

- A) Dişlerin sağlıklı gelişebilmesi için süt ve süt ürünleri düzenli olarak tüketilmelidir.
B) Ceviz, fındık gibi kabuklu yiyecekler dişlerle kırılmamalıdır.
C) Dişler yemeklerden sonra fırçalanmalıdır.
D) Diş eti hastalıklarının giderilmesinde dişleri fırçalamak yeterlidir.

S.7.

Aşağıda verilen bilgilerden hangisi **yanlıştır**?

- A) Yediğimiz besinler taze ve temiz olmalıdır.
- B) Yalnızca sebze ve meyve grubundan yiyecekleri tüketmeliyiz.
- C) Her gruptaki yiyecekten ihtiyacımız kadar tüketmeliyiz.
- D) Aşırı yağlı ve tuzlu yiyecekleri tüketmemeliyiz.

S.8.

Aşağıda verilen bilgilerden hangisi **yanlıştır**?

- A) Sigara kullanmanın kişiye ve çevreye zararı vardır.
- B) Alkol ve sigara alışkanlığı, toplumu oluşturan kişilerin sağlıksız olmasına neden olur.
- C) Sigara ve alkol kullanılan ortamlardan uzak durmak, spor yapmak bizim kötü alışkanlıklar edinmemizi engeller.
- D) Sigara, yalnız akciğer kanserine neden olur.

S.9.

5. Aşağıdakilerden hangisi besinlerin sindiriminin nedeni **değildir**?

- A) Besinlerin küçük parçalara ayrılması
- B) Besin maddelerinin küçülerek kana geçmesi
- C) Yaşamsal faaliyetlerimiz için besinlerin yararlı ve kullanılabilir hâle gelmesi
- D) Besinlerin yararlı olmayan sıvı kısımlarının ayrılması

S.10.

34. Boşaltım sistemi rahatsızlığı ile doktora giden hastanın kanında zehirli ve atık maddeler bulunuyor. Buna göre hastanın boşaltım sistemine ait yapıların hangisinde sorun olduğu düşünülür?

- A) Böbrek
- B) Üreter
- C) İdrar kesesi
- D) Üretra

S.11.

34. Boşaltım sistemi rahatsızlığı ile doktora giden hastanın kanında zehirli ve atık maddeler bulunuyor. Buna göre hastanın boşaltım sistemine ait yapıların hangisinde sorun olduğu düşünülür?

- A) Böbrek
- B) Üreter
- C) İdrar kesesi
- D) Üretra

S.12.

37. Dengeli beslendiğini söyleyen bir kişi aşağıdaki besin gruplarından hangisini diğerlerinden **daha az** tüketmelidir?

- A) Süt ürünleri
- B) Sebze ve meyve
- C) Et ve yumurta
- D) Şeker ve çikolata

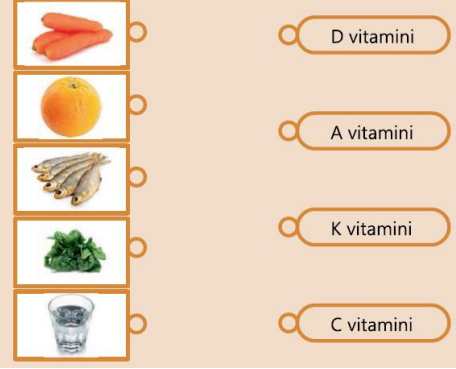
S.13.

Vücudumuzdaki sıvı atık maddelerin dışarı atılmasına ne ad verilir?

- A) Boşaltım
- B) Dolaşım
- C) Sindirim
- D) Solunum

S.14.

18. Tükettiğimiz besinler ve en çok bulduklarını vitamin çeşitleri karışık olarak verilmiştir. Eşleştiriniz.



S.15.

29. Vücuda alınan besinlerin sindirilmek üzere izlediği yol, hangi seçenekte doğru sırada verilmiştir?

- A) Ağız – yemek borusu – yutak – mide – ince bağırsak – kalın bağırsak
- B) Ağız – yutak – yemek borusu – mide – kalın bağırsak – ince bağırsak
- C) Ağız – yutak – yemek borusu – mide – ince bağırsak – kalın bağırsak
- D) Ağız – yutak – mide – yemek borusu – ince bağırsak – kalın bağırsak

S.16

Aşağıdakilerden hangisi geleneksel besin saklama yöntemi **değildir**?

- A) Kurutmak
- B) Tuzlamak
- C) Havasını almak
- D) Konserve yapmak

S.17.

36. Vücudunda D vitamini eksikliği olan bir kişi bu eksikliği aşağıdaki besinlerin hangisini tüketerek giderebilir?

- A) Elma
- B) Süt
- C) Havuç
- D) Limon

S.18

40. Son kullanma tarihi geçmiş yiyecekleri tüketmememizin **en önemli** sebebi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Tadının değişmesi
- B) Zehirlenmelere neden olması
- C) Besin değerinin azalması
- D) Güzel görünmemesi