

4. SINIF

# FEN BİLİMLERİ

2. ÜNİTE

# BESİNLERİMİZ

SORU  
KİTAPÇIĞI

Dosti



Besin  
İçerikleri

Sağlıklı ve  
Dengeli Beslenme

Taze ve  
Doğal Besinler

Sigara ve  
Alkolün Zararları

# BESİN İÇERİKLERİNİ TANIYALIM

## KELİME HAVUZU

karbonhidrat • protein • yağ • vitamin • su • mineral

-  1. Ekmek, makarna ve pirinçte daha çok \_\_\_\_\_ bulunur.
-  2. Et, yumurta ve kuru baklagiller \_\_\_\_\_ bakımından zengindir.
-  3. Tereyağı, zeytin ve fındık \_\_\_\_\_ içeren besinlerdir.
-  4. Sebze ve meyveler vücudumuza \_\_\_\_\_ sağlar.
-  5. Vücudumuzun büyük bir bölümünü \_\_\_\_\_ oluşturur.
-  6. Kalsiyum, demir ve magnezyum birer \_\_\_\_\_ çeşididir.



## DOSTİ'NİN İPUCU

Kelime havuzundaki her sözcüğü yalnız bir kez kullan.

# GÖREVLERİNE GÖRE SINIFLANDIRALIM

Besinleri baskın görevlerine göre uygun kutuya yazalım.

ekmek • pirinç • zeytinyağı • yumurta • balık • fasulye • portakal • ıspanak • su

## ENERJİ VERİCİ




---



---



---



---

## YAPICI - ONARICI




---



---



---



---

## DÜZENLEYİCİ




---



---



---



---

### 1) Kısa cevaplar

1. Her besin yalnızca bir besin içeriği mi taşır? Açıklayalım.

---



---

2. Proteinlerin vücudumuzdaki temel görevi nedir?

---



---

3. Düzenleyici besin içeriklerine üç örnek yazalım.

---



---



### DOSTİ'NİN İPUCU

Bir besinde birden fazla içerik bulunabilir; sınıflandırırken baskın görevine bak.

# TAZE, DOĞAL VE TEMİZ BESİNLER



## ① Doğru mu, yanlış mı?

1. Mevsiminde yetişen sebze ve meyveleri seçmek uygundur.

☐  
D

☐  
Y

2. Küflenmiş besinin yalnız küflü kısmını atıp kalanını yiyebiliriz.

☐  
D

☐  
Y

3. Sebze ve meyveler yenmeden önce iyice yıkanmalıdır.

☐  
D

☐  
Y

4. Doğal besinler mümkün olduğunca az işlem görmüştür.

☐  
D

☐  
Y

5. Kötü kokan bir besin güvenle tüketilebilir.

☐  
D

☐  
Y

6. Besin hazırlamadan önce ellerimizi yıkamalıyız.

☐  
D

☐  
Y

7. Açıkta satılan her besin temiz ve güvenlidir.

☐  
D

☐  
Y

8. Temiz kap ve araçlar kullanmak sağlığımızı korur.

☐  
D

☐  
Y

## ② Ben olsaydım...

Piknikte uzun süre güneşte kalmış, kokusu değişmiş bir sandviç gördün. Ne yaparsın? Neden?




---



---



### DOSTİ'NİN İPUCU

Şüpheli görünen, kokan veya bozulan besini tatmadan bir yetiştikine göster.



# BESİNLERİ GÜVENLE TÜKETELİM

## ÖRNEK ETİKET

Ürün: Yoğurt



Üretim: 10.10.2026



STT: 20.10.2026



Saklama: 0-4 °C



İçindekiler: Süt, maya

Ambalaj: Açılmamış



## 1 Etiketini inceleyelim

1. Ürünün son tüketim tarihi nedir?  
\_\_\_\_\_
2. Hangi sıcaklıkta saklanmalıdır?  
\_\_\_\_\_
3. Ürünün içinde neler vardır?  
\_\_\_\_\_
4. Ambalaj açılmış olsaydı neyi kontrol ederdin?  
\_\_\_\_\_
5. Tarih geçmiş olsaydı ne yapardın?  
\_\_\_\_\_

## 2 Güvenli tüketim kontrol listem

- ☐ Ambalaj yırtık, şişmiş veya ezilmiş mi? 
- ☐ Üretim ve son tüketim tarihleri uygun mu? 
- ☐ Saklama koşullarına uyulmuş mu? 
- ☐ Dondurulmuş ürün çözülüp yeniden dondurulmuş mu? 
- ☐ Etiket bilgileri okunaklı mı? 



## DOSTI'NİN İPUCU

Paketi, tarihi, etiketi ve saklama koşulunu birlikte kontrol et.

# DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENME

Aşağıdaki öğle menülerini inceleyelim ve soruları yanıtlayalım.

## A MENÜSÜ

Hamburger • Patates kızartması • Gazlı içecek

## B MENÜSÜ

Çorba • Etli sebze • Yoğurt • Su

## C MENÜSÜ

Yalnız salata • Su

### ① Menüleri değerlendirelim

1. Hangi menü daha dengelidir? Neden?

\_\_\_\_\_

2. A menüsünde hangi değişiklikleri yapardın?

\_\_\_\_\_

3. C menüsünde eksik olan besin grupları nelerdir?

\_\_\_\_\_

4. Öğün atlamak yerine ne yapmalıyız?

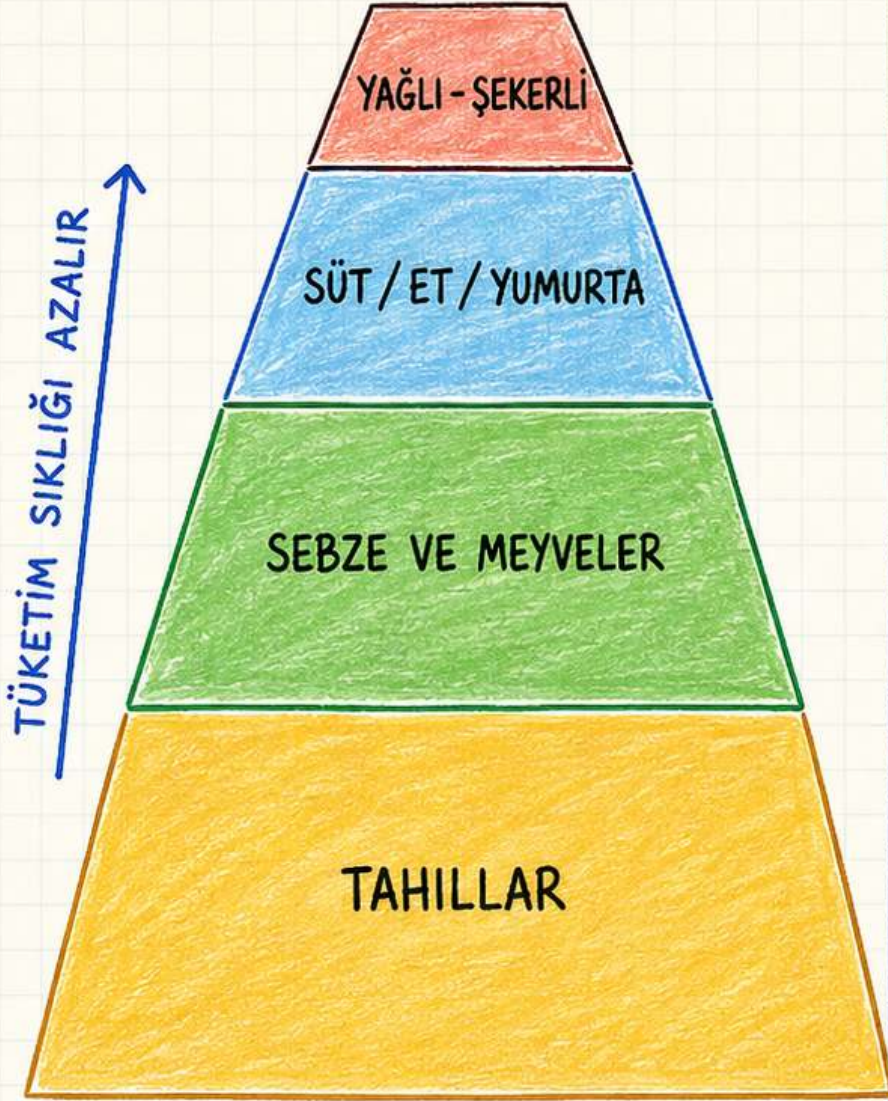
\_\_\_\_\_



## DOSTİ'NİN İPUCU

Dengeli tabakta farklı besin grupları ve su birlikte bulunur.

# BESİN PİRAMİDİNİ OKUYALIM



## 1 Sorular

1. Piramidin tabanında hangi grup vardır?  
\_\_\_\_\_
2. En az tüketilmesi gereken grup hangisidir?  
\_\_\_\_\_
3. Sebze ve meyveler hangi bölümde yer alır?  
\_\_\_\_\_
4. Süt ve yumurta neden aynı bölümde gösterilebilir?  
\_\_\_\_\_
5. Su piramidin yanında ayrıca neden hatırlatılır?  
\_\_\_\_\_
6. Piramide uygun bir ara öğün örneği yaz.  
\_\_\_\_\_



### DOSTI'NİN İPUCU:

Piramitte aşağıdan yukarıya çıktıkça tüketim sıklığı azalır.

# YANLIŞ BESLENME VE OBEZİTE

## ① Alışkanlıkları değerlendirelim

- |                                             |                                   |                                 |
|---------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1. Her gün yeterli su içmek                 | <input type="checkbox"/> Sağlıklı | <input type="checkbox"/> Riskli |
| 2. Gereğinden fazla yemek                   | <input type="checkbox"/> Sağlıklı | <input type="checkbox"/> Riskli |
| 3. Sürekli şekerli ve yağlı besinler seçmek | <input type="checkbox"/> Sağlıklı | <input type="checkbox"/> Riskli |
| 4. Düzenli hareket etmek                    | <input type="checkbox"/> Sağlıklı | <input type="checkbox"/> Riskli |
| 5. Öğünleri zamanında ve ölçülü tüketmek    | <input type="checkbox"/> Sağlıklı | <input type="checkbox"/> Riskli |
| 6. Uzun süre hareketsiz kalmak              | <input type="checkbox"/> Sağlıklı | <input type="checkbox"/> Riskli |

## ② Sağlıklı yaşam planım

Kahvaltıda: \_\_\_\_\_

Ara öğünde: \_\_\_\_\_

Hareket için: \_\_\_\_\_

Uyku için: \_\_\_\_\_



### DOSTİ'NİN İPUCU:

Obeziteyi konuşurken bedenleri değil, sağlıklı alışkanlıkları değerlendirelim.

# BESİN İSRAFINI ÖNLEYELİM

## ① Doğru davranışı işaretle

- |                                                          |                                |                                |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. İhtiyacımız kadar alışveriş yapmak.                   | <input type="checkbox"/> Doğru | <input type="checkbox"/> İsrar |
| 2. Tabağımıza yiyebileceğimizden fazla yemek almak.      | <input type="checkbox"/> Doğru | <input type="checkbox"/> İsrar |
| 3. Artan uygun besinleri güvenli biçimde değerlendirmek. | <input type="checkbox"/> Doğru | <input type="checkbox"/> İsrar |
| 4. Alışveriş listesi hazırlamak.                         | <input type="checkbox"/> Doğru | <input type="checkbox"/> İsrar |
| 5. Tarihi yaklaşan besinleri önce tüketmek.              | <input type="checkbox"/> Doğru | <input type="checkbox"/> İsrar |
| 6. Ekmekleri açıkta bırakıp bayatlatmak.                 | <input type="checkbox"/> Doğru | <input type="checkbox"/> İsrar |
| 7. Saklama koşullarına dikkat etmek.                     | <input type="checkbox"/> Doğru | <input type="checkbox"/> İsrar |
| 8. Yenilebilir besinleri düşünmeden çöpe atmak.          | <input type="checkbox"/> Doğru | <input type="checkbox"/> İsrar |

İsrarı önleyen bir slogan yazalım:

---



---



DOSTİ'NİN İPUCU:

Planla • İhtiyacın kadar al • İsrar etme

# SİGARA VE ALKOLÜN ZARARLARI

## SİGARANIN ZARARLARI

- Akciğer ve kalbe zarar verir.
- Nefes almayı zorlaştırır.
- Bağımlılığa neden olabilir.
- Çevredeki kişilere de zarar verir.

## ALKOLÜN ZARARLARI

- Beyin ve karaciğere zarar verir.
- Dikkat ve karar vermeyi etkiler.
- Bağımlılığa neden olabilir.
- Kazalara yol açabilir.

### 1. Kavramları tamamlayalım

1. Sigara dumanına istemeden maruz kalan kişiye \_\_\_\_\_ denir.
2. Sigara en çok \_\_\_\_\_ sistemine zarar verir.
3. Alkol dikkat ve \_\_\_\_\_ verme becerisini olumsuz etkiler.
4. Sigara ve alkol \_\_\_\_\_ yapıcı maddeler içerir.



### DOSTİ'NİN İPUCU:

Sağlıklı seçim: Sigara ve alkolden uzak durmak.



# DUMANSIZ YAŞAM SORUMLULUKLARIMIZ

## ① Yaparım mı, yapmam mı?

- |                                                         |                                  |                                 |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 1. Sigara dumanı olan ortamdan uzaklaşıyorum.           | <input type="checkbox"/> Yaparım | <input type="checkbox"/> Yapmam |
| 2. Durumu güvendiğim bir yetişkine söylerim.            | <input type="checkbox"/> Yaparım | <input type="checkbox"/> Yapmam |
| 3. Sigara içen kişiyle tartışırım.                      | <input type="checkbox"/> Yaparım | <input type="checkbox"/> Yapmam |
| 4. Dumansız alanların kurallarına uyarım.               | <input type="checkbox"/> Yaparım | <input type="checkbox"/> Yapmam |
| 5. Temiz hava hakkını koruyan işaretlere dikkat ederim. | <input type="checkbox"/> Yaparım | <input type="checkbox"/> Yapmam |
| 6. Zararları anlatan afiş ve sloganlar hazırlarım.      | <input type="checkbox"/> Yaparım | <input type="checkbox"/> Yapmam |

## TEMİZ HAVA HERKESİN HAKKI

Dumansız yaşamı destekleyen bir afiş çizelim:



### DOSTI'NİN İPUCU:

Uyarırken tartışma;  
güvendiğin bir yetişkinden yardım iste.

# KİMİM BEN?

İpuçlarını okuyup kavramı noktalı yere yazalım.

- 1 Vücudun öncelikli enerji kaynağıyım. -----
- 2 Büyüme ve onarımda görevliyim. -----
- 3 Vücudun büyük bölümünü oluştururum. -----
- 4 Besinlerin tüketim sıklığını katmanlarla gösteririm. -----
- 5 Gereğinden fazla besin alma ve çöpe atma davranışıyım. -----
- 6 Sigara içmediğim hâlde dumandan etkilenirim. -----
- 7 Tarihi, içeriği ve saklama bilgisini gösteririm. -----
- 8 Besinleri ihtiyaç kadar ve farklı gruplardan tüketme biçimiyim. -----



## DOSTİ'NİN İPUCU: ♥

Cevaplarını ders notlarındaki anahtar kavramlarla karşılaştır.

# TEST 1 • BESİN İÇERİKLERİ

1. Vücudumuzun öncelikli enerji kaynağı hangisidir?

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

2. Büyüme ve onarımda görevli besin içeriği hangisidir?

- A) Yağ
- B) Protein
- C) Mineral
- D) Su

3. Aşağıdakilerden hangisi düzenleyici içeriklerden biridir?

- A) Karbonhidrat
- B) Yağ
- C) Vitamin
- D) Protein

4. Zeytin, ceviz ve tereyağında daha çok hangi içerik bulunur?

- A) Protein
- B) Vitamin
- C) Yağ
- D) Su

5. Vücudumuzun büyük bir bölümünü oluşturan içerik hangisidir?

- A) Mineral
- B) Su
- C) Protein
- D) Yağ

6. Kalsiyum, demir ve magnezyum hangi gruptadır?

- A) Vitamin
- B) Karbonhidrat
- C) Protein
- D) Mineral

## TEST 2 • GÜVENLİ VE DENGELİ BESLENME

7. Hangisi taze ve doğal besin seçimine örnektir?

- A Mevsiminde elma
- B Küflenmiş ekmek
- C Şişmiş konserve
- D Açıkta bekleyen süt

8. Paketli bir besini alırken önce hangisini kontrol etmeliyiz?

- A Reklamını
- B Etiket ve tarihini
- C Paket rengini
- D Resmini

9. Çözülmüş dondurulmuş besin için doğru davranış hangisidir?

- A Yeniden dondurmak
- B Güneşte bekletmek
- C Uygun sürede tüketmek
- D Paketi açık bırakmak

10. Hangisi dengeli bir öğün örneğidir?

- A Sadece patates
- B Çorba-etli sebze-yoğurt-su
- C Sadece salata
- D Kek-gazlı içecek

11. Besin piramidinin tabanında hangi grup bulunur?

- A Yağlı-şekerli besinler
- B Tahıllar
- C Et-yumurta
- D Süt ürünleri

12. Hangisi obezite riskini artırır?

- A Düzenli hareket
- B Ölçülü beslenme
- C Yeterli uyku
- D Fazla şeker ve hareketsizlik

## TEST 3 • İSRAF VE SAĞLIKLI YAŞAM

13. Besin israfını azaltmak için hangisi yapılmalıdır?

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| A) Plansız alışveriş      | B) İhtiyaç kadar almak    |
| C) Tabakı fazla doldurmak | D) Besini açıkta bırakmak |

14. Artan uygun besinlerle ilgili doğru davranış hangisidir?

- |                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| A) Hemen çöpe atmak               | B) Açıkta bekletmek |
| C) Güvenli biçimde değerlendirmek | D) Tarihini silmek  |

15. Sigara en çok hangi organlara zarar verir?

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| A) Akciğer ve kalp | B) Saç ve tırnak  |
| C) Diş ve kemik    | D) Kulak ve burun |

16. Alkolün etkilerinden biri hangisidir?

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| A) Dikkati artırmak     | B) Karar vermeyi bozmak |
| C) Kasları güçlendirmek | D) Uyku düzenlemek      |

17. Sigara içmediği hâlde dumandan etkilenen kişiye ne denir?

- |                |             |
|----------------|-------------|
| A) Üretici     | B) Tüketici |
| C) Pasif içici | D) Satıcı   |

18. Dumanlı bir ortamda çocuk ne yapmalıdır?

- |              |                                 |
|--------------|---------------------------------|
| A) Tartışmak | B) Dumana yaklaşmak             |
| C) Gizlemek  | D) Uzaklaşıp yetişkine söylemek |

# YENİ NESİL SORULAR

19. Ece kahvaltıda yalnızca şekerli bir içecek tüketiyor. Kahvaltısını dengelemek için hangisini eklemesi daha uygundur?

- A) Sadece şeker
- B) Yumurta, ekmek ve süt
- C) Bir gazlı içecek daha
- D) Yalnız sos

20. Marketteki yoğurdun paketi şişmiş, tarihi geçmemiştir. En güvenli davranış hangisidir?

- A) Satın almak
- B) Paketi açıp koklamak
- C) Almamak ve yetiştikine bildirmek
- D) Dondurmak

21. Piramidin alt katından üst katına çıkıldıkça tüketim sıklığı azalır. Buna göre hangisi daha seyrek tüketilmelidir?

- A) Tahıllar
- B) Sebze ve meyveler
- C) Su
- D) Yağlı ve şekerli besinler

22. Arda parkta sigara dumanı fark ediyor. Sorumlu davranışı hangisidir?

- A) Dumanın yanında beklemek
- B) Tartışmaya başlamak
- C) Uzaklaşıp güvendiği yetiştikine söylemek
- D) Kimseye söylememek

# KENDİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

Her ifade için sana en uygun kutuyu işaretle.

|                                                    | Bunu<br>yapabiliyorum    | Biraz daha<br>çalışmalıyım | Yardıma<br>ihtiyacım var |
|----------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1. Besin içeriklerini sayabilirim.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| 2. Besinleri görevlerine göre sınıflandırabilirim. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| 3. Taze ve temiz besin seçebilirim.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| 4. Paket etiketini kontrol edebilirim.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| 5. Dengeli bir menü oluşturabilirim.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| 6. Besin piramidini yorumlayabilirim.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| 7. İsrafı önleyen davranışları bilirim.            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| 8. Sigara ve alkolün zararlarını açıklayabilirim.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| 9. Dumansız yaşam için sorumluluklarımı bilirim.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |

Tekrar etmek istediğim konu: \_\_\_\_\_

En sevdiğim etkinlik: \_\_\_\_\_

## CEVAP ANAHTARI • ETKİNLİKLER

**SAYFA 2** 1 Karbonhidrat • 2 Protein • 3 Yağ • 4 Vitamin • 5 Su • 6 Mineral

**SAYFA 3** Enerji: ekmek, pirinç, zeytinyağı. Yapıcı-onarıcı: yumurta, balık, fasulye. Düzenleyici: portakal, ıspanak, su. Kısa cevaplar örnek yanıtlardır.

**SAYFA 4** D, Y, D, D, Y, D, Y, D. Sandviç tüketilmez; bir yetişkine bildirilir.

**SAYFA 5** STT: 20.10.2026 • 0-4 °C • Süt ve maya • Ambalaj, tarih ve koku kontrol edilir • Tarihi geçmiş ürün tüketilmez.

**SAYFA 6** B menüsü dengelidir. A menüsünde kızartma ve gazlı içecek azaltılır. C menüsüne tahıl ve protein eklenir. Öğün atlanmaz.

**SAYFA 7** Tahıllar • Yağlı-şekerli besinler • Orta kat • Yapıcı-onarıcı içerikler • Su vücut için gereklidir • Meyve veya yoğurt örneğİ.

## ≡ CEVAP ANAHTARI • ETKİNLİKLER ≡

### SAYFA 8

Sağlıklı, Riskli, Riskli, Sağlıklı, Sağlıklı, Riskli.

### SAYFA 9

Doğru, İsrar, Doğru, Doğru, Doğru, İsrar, Doğru, İsrar.

### SAYFA 10

Pasif içici • Solunum • Karar • Bağımlılık.

### SAYFA 11

Yaparım, Yaparım, Yapmam, Yaparım, Yaparım, Yaparım.

### SAYFA 12

Karbonhidrat • Protein • Su • Besin piramidi •  
Besin israfı • Pasif içici • Etiket • Dengeli beslenme.

### ☆ AÇIKLAMALI NOT



Etkinlik cevapları örnek yanıtlardır.  
Öğrencinin aynı anlamı taşıyan farklı ifadeleri doğru kabul edilebilir.

# CEVAP ANAHTARI • TESTLER

## TEST 1

1-A

2-B

3-C

4-C

5-B

6-D

## TEST 2

7-A

8-B

9-C

10-B

11-B

12-D

## TEST 3

13-B

14-C

15-A

16-B

17-C

18-D

## YENİ NESİL

19-B

20-C

21-D

22-C

≧ AKILDA KALSIN! ≦

Yanlış cevaplar, tekrar edilmesi gereken konuları gösterir.

Öğrenciyi puanla değil, gelişimiyle değerlendirelim.