

### S:1

Hangisi alkolün bireysel zararlarından biridir?

- Alkollü insanların sokakta bağırması
  - Alkollü insanların trafik kazalarına sebep olması.
  - Alkol tüketen bireyin siroz olması.
  - Alkollü bireyin ailesine kötü davranması.
- 

### S:2

Şeker ve şekerli yiyecekler, ekmek, makarna, unlu besinler, patates, tahıllar gibi besin maddelerinde en çok hangi besin içeriği bulunur?

- Yağlar
  - Mineraller
  - Karbonhidratlar
  - Vitaminler
- 

### S:3

Seçeneklerden hangisi kahvaltı masamızdaki protein kaynaklarından biridir?

- Peynir
  - Reçel
  - Zeytin
  - Ekmek
-

#### S:4

Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir besinin taşıdığı özelliklerden biri olamaz?

- Zedelenmemiş
  - Doğal
  - Renklendirilmiş
  - Temiz
- 

#### S:5

Minerallerle ilgili aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- Vücudumuza enerji verir.
  - Süt ve süt ürünlerinde kemiklerimizi güçlendiren mineraller bulunur.
  - Bütün besinlerde bulunur.
  - Düzenleyicidir.
- 

#### S:6

Öncelikle görevi – yapım ve onarımdır.

Büyümeyi ve gelişmeyi sağlar

Et, süt, yumurta nohut ve mercimekte bol miktarda bulunur

Yukarıda anlatılan besin aşağıdakilerden hangisidir?

- Karbonhidratlar
  - Proteinler
  - Yağlar
  - Mineraller
- 

#### S:7

Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapan besin içeriklerinden olup vücudumuzun mikropalara karşı dayanıklılığını artırır.

Yukarıda kendini tanıtan besin grubu aşağıdakilerden hangisidir?

- Mineraller
  - Su
  - Vitaminler
  - Karbonhidrat
- 

### S:8

Aşağıdaki besinlerden hangisi hayvansal besindir?

- süt
  - simit
  - zeytin
  - reel
- 

### S:9

Bir günlük beslenmesinde balık, süt, et, peynir, yumurta tüketen biri vücuduna en çok aşağıdakilerden hangisini almıştır?

- yaė
  - karbonhidrat
  - mineral
  - protein
- 

### S:10

Aşağıdaki besinlerden hangisinin yapıcı ve onarıcı özelliği fazladır?

- muz
  - balık
  - fındık
  - limon
- 

### S:11

Aşağıdaki davranışlardan hangisi besin israfına neden olur?

- Bayatlamış ekmekleri çöpe atmamak.
  - Alışveriş sırasında ihtiyacımız kadar meyve almak.
  - Tabağımıza yiyebileceğimizden fazla yemek almak.
  - Yemekte artan börekleri buzdolabında saklamak.
- 

### S:12

Alkolden bütün vücudumuz olumsuz etkilenir; fakat bir organımız alkolden daha fazla etkilenir. Bu organımız aşağıdakilerin hangisidir?

- karaciğer
- akciğer
- mide
- kalp