

1) Aşağıdaki besinler bitkisel ve hayvansal kaynaklı olarak gruplandırıldığında hangisi dışarıda kalır?

| <u>Bitkisel</u> | <u>Hayvansal</u> |
|-----------------|------------------|
| A) Ispanak → | Balık |
| B) Elma → | Yumurta |
| C) Marul → | Yoğurt |
| D) Biber → | Domates |

2) Pirinç, bulgur, patates ve balda bol miktarda bulunan besin türü aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Karbonhidratlar B) Proteinler
C) Yağlar D) Mineraller

3) Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Alınan enerji ve harcanan enerjinin dengeli olmasına özen göstermeliyiz.
B) Dengeli beslenmek için bitkisel gıdalardan daha çok tüketmeliyiz.
C) Kahvaltımızda karbonhidratları besinlerden oluşmasına dikkat etmeliyiz.
D) Farklı besin türlerinde az ya da çok mutlaka yemeliyiz.

4) Aşağıdakilerden hangisi sigaranın sebep olduğu hastalıklardan biri değildir?

- A) Bilinç kaybı B) Uyku bozukluğu
C) Kalp rahatsızlığı D) Solunum hastalıkları

- 5) • Öncelikle görevi – yapım ve onarımdır.
• Büyümeyi ve gelişmeyi sağlar
• Et, süt, yumurta nohut ve mercimekte bol miktarda bulunur

Yukarıda anlatılan besin aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Karbonhidratlar B) Proteinler
C) Yağlar D) Mineraller

6) Doğal besinleri, katkılı besinlerden ayıran en önemli özellik hangisidir?

- A) Lezzetli olması B) Sağlıklı olması
C) Ucuz olması D) Üretiminin kolay olması

- 7) I. Sebze meyvelerin taze olmasına
II. Son tüketim tarihine
III. Reklamının yapılmış olmasına
IV. Besinlerin saklanma koşullarına

Besinleri tüketirken yukarıda belirtilenlerin hangilerine dikkat etmeliyiz?

- A) I, II B) I, II, III
C) II, III, D) I, II, IV

8) Aşağıdakilerden hangisi besin türlerinden biri değildir?

- A) Protein B) Kalori
C) Vitaminler D) Karbonhidratlar

9) Sağlıklı beslenen bir kişi için aşağıdakilerden hangisi söylenemez?

- A) Sucuk, salam ve pastırma gibi et ürünlerini çiğ tüketmez.
- B) Katkı maddeli ürünler tüketmez.
- C) Besinlerini dondurulmuş gıdalardan seçer.
- D) Yemekten önce ve sonra ellerini yıkar.

10) ▲ Et, süt, yumurta ve balık

■ Ayçiçeği, fındık, ceviz ve zeytin

● Portakal, mandalina ve limon

Sembollerle belirtilen besinlerin besin içeriği aşağıdakilerin hangisinde doğru verilmiştir?



- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| A) Yağlar | Karbonhidrat | Mineraller |
| B) Proteinler | Yağlar | Vitaminler |
| C) Vitaminler | Proteinler | Karbonhidrat |
| D) Mineraller | Vitaminler | Protein |

11) Aşağıdakilerden hangisi alkolün zararlarından biri değildir?

- A) Kanser riskini artırır.
- B) İnsanların daha verimli çalışmasını sağlar.
- C) Aşırı unutkanlığa neden olur.
- D) Trafik kazalarına yol açar.

12) Aşağıdaki besin türlerinden hangisi enerji veren besinler grubundandır?

- | | |
|--------------------|---------------|
| A) Yağlar | B) Vitaminler |
| C) Karbonhidratlar | D) Proteinler |

13) Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Aldığımız ürünlerin ambalajına dikkat etmeliyiz.
- B) Besinleri güvenilir firmaların ürünlerini almalıyız.
- C) Dondurulmuş paketli ürünleri daha çok tüketmeliyiz.
- D) TSE işaretinin olmadığı ürünleri almamalıyız.

14) Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapan ve hastalıklara karşı bizi koruyan besin grubu hangisidir?

- | | |
|--------------------|---------------|
| A) Mineraller | B) Vitaminler |
| C) Karbonhidratlar | D) Proteinler |

15) I. Yapıcı - onarıcı besinler
II. Enerji verici besinler
III.

Yukarıdaki noktalı yere aşağıdakilerden hangisi gelmelidir?

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| A) Karbonhidratlar | B) Vitaminler |
| C) Proteinler | D) Düzenleyici besinler |

16) Kemiklerimizin yapısından kalp atışımızın düzenine kadar vücudumuzda çok çeşitli görevleri vardır.

Yukarıdaki hangi besin grubunu anlatmaktadır?

- | | |
|---------------|--------------------|
| A) Mineraller | B) Proteinler |
| C) Yağlar | D) Karbonhidratlar |