

1)



Bol bol **meyve ve sebze** yiyen Serdar, hangi içeriği fazlaca almaktadır?

- A) karbonhidrat B) yağ
C) vitamin D) protein

2)

Öncelikli görevi vücuda enerji vermektir.	
Büyüme ve gelişmeyi sağlar.	
Deri altına depo edilerek vücudu darbelere karşı korur.	
Makarna, ekme ve pirinçte bulunur.	

Yukarıda **karbonhidratlarla** alakalı bilgilerden doğru olana **D**, yanlış olana **Y** yazarsak nasıl bir görüntü oluşur?

- A)

D
D
Y
D

 B)

D
Y
Y
D

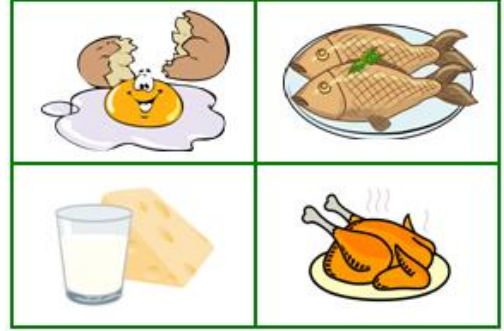
 C)

Y
D
Y
D

 D)

Y
Y
D
Y

3)



Yukarıdaki **besinlerle** ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Bu besinlerde içerik olarak en fazla karbonhidrat vardır.
B) Çocukların yeteri kadar tüketmeleri gerekmektedir.
C) İçerikleri sayesinde vücudumuzda oluşan hasarlar onarılır.
D) İçerikleri, kasların ve kemiklerin güçlenmesini sağlar.

4)



Sürekli yukarıdaki gıdalarla beslenen **Hayri** çok kilo almıştır. Aşağıdaki cümlelerden hangisi Hayri ile ilgili doğru bilgidir?

- A) Hayri gereğinden fazla karbonhidrat almadığı için kilo almıştır.
B) Hayri gereğinden fazla protein aldığı için kilo almıştır.
C) Hayri gereğinden fazla mineral almadığı için kilo almıştır.
D) Hayri gereğinden fazla yağ içeren besin tükettiği için kilo almıştır.

5)

.....
vücudumuzda düzenleyici
olarak görev yapar.

Yukarıdaki **noktalı** yere aşağıdakilerden hangisi yazılamaz?

- A) vitamin B) mineral
C) yağ D) su

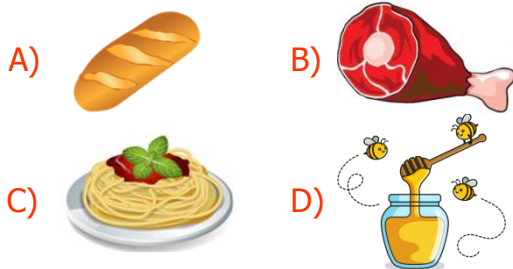
6)



Doktor, hasta olan **Kerem'e** bol bol vitaminli besinler tüketmesini tavsiye etti. Doktorun tavsiyesine göre Kerem aşağıdakilerden hangisini öncelikle yemelidir?

- A) makarna B) yumurta
C) tereyağı D) portakal

7) Aşağıdaki **besinlerden** hangisi içeriği yönünden diğerlerinden farklıdır?



8)

Protein	Yağ	Karbonhidrat
Mercimek	Zeytin	Bulgur

Besin içerikleriyle eşleştirilen şekillerin yerine aşağıdakilerden hangileri yazılabilir?



- A) Nohut - Ceviz - Patates
B) Fındık - Balık - et
C) Kiraz - Biber - Limon
D) Bal - Elma - Ekmek

9)



Koşu yarışmasına hazırlanan **Sinan**, protein ve karbonhidrat içerikli besinlerden yemekte fakat bol yağlı yiyeceklerden uzak durmaktadır. Buna göre Sinan aşağıdakilerden hangisinden uzak durur?

- A) yumurta B) et
C) cips D) kuru fasulye

10) Ortalama 70kg civarında genç bir kişinin günde kaç bardak su içmesi gerekir?

- A) 1-2 bardak B) 2-3 bardak
C) 3-4 bardak D) 5-6 bardak