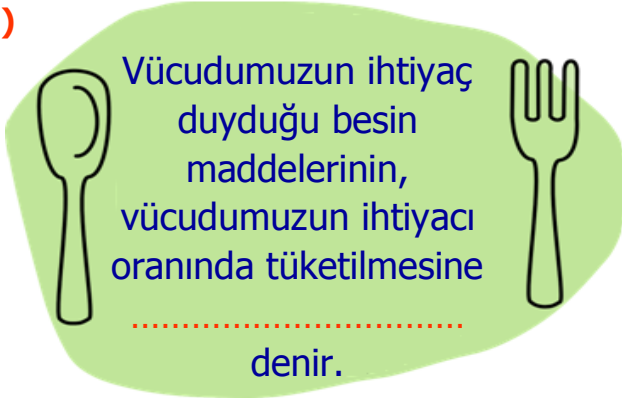


1)



Vücutumuzun ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin, vücudumuzun ihtiyacı oranında tüketilmesine

.....  
denir.

Yukarıdaki cümlede **noktalı yere** aşağıdakilerden hangisi gelmelidir?

- A) tek tip beslenme
- B) kötü beslenme alışanlığı
- C) abur cubur tüketimi
- D) dengeli beslenme

2)

Karbonhidrat, protein ve vitamin içeren besinlerden yeteri kadar tüketmeliyiz.	
Vücutumuzun ihtiyacından fazla besin tüketmek şişmanlığa yol açar.	
Sağlıklı bir şekilde büyüüp gelişmek için sadece sebze-meyve yemeliyiz.	
Sağlıklı olmanın bir koşulu da bitkisel besinlerden uzak durmaktır.	

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

- A) 

D
Y
Y
D

 B) 

D
D
Y
Y







 C) 

Y
D
Y
D

 D) 

D
D
Y
D

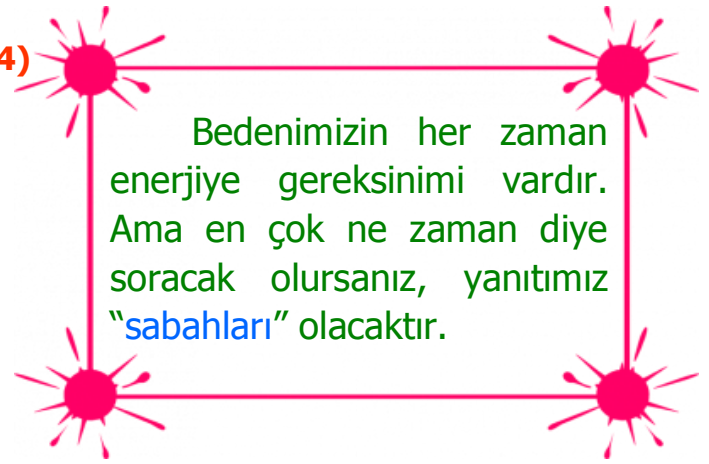
3)

		
Hamburger	Kola	Sebze
		
Cips	Pizza	Balık

Sağlığına çok dikkat eden ve spor yapmayı ihmal etmeyen **Zehra'nın**, yukarıdaki yiyecek ve içeceklerden kaç tanesini çok fazla tüketmemesi gerekir?

- A) 4 B) 3 C) 2 D) 1

4)



Bedenimizin her zaman enerjiye gereksinimi vardır. Ama en çok ne zaman diye soracak olursanız, yanıtımız "**sabahları**" olacaktır.

Yukarıdaki açıklamanın **sebebi** ne olabilir?

- A) Uzun süre uyuduğumuz için karbonhidrat ihtiyacımız olmaz.
- B) Uyuduğumuz süreçte enerji kullanmayız ve vitamene ihtiyaç duyarız.
- C) Bütün bir gece boyunca uyuduktan sonra, enerji düzeyimiz düşer.
- D) Akşam yatmadan yapıcı onarıcı besinler tükettiğimiz için gücümüz azalır.

5)

Oya	Arif	Buse	Veli
↓	↓	↓	↓
Simit	Reçel	Ekmek	Elma
Çikolata	Ekmek	Yumurta	Muz
Reçel	Kek	Zeytin	Peynir
Tereyağı	Bal	Ceviz	Çilek
Poğaç	Fındık	Peynir	Domates

Yukarıdaki tabloya göre **hangi kişi**, diğerlerine göre daha dengeli beslenmiştir?

- A) Veli B) Buse C) Arif D) Oya



Celil, akşam yemeğinde yukarıdaki besinleri yiyecektir. Buna göre Celil ne yaparsa daha **dengeli** beslenmiş olur?

- A) Salata yerine ekmek yemelidir.  
 B) Tavuk yerine yoğurt yemelidir.  
 C) Pilav yerine patates püresi yemelidir.  
 D) Makarna yerine çorba içmelidir.

7) Aşağıda verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Dengeli beslenmeyen kişiler birçok sağlık sorunuyla karşılaşabilirler.  
 B) Tabağımıza yiyebileceğimiz kadar yemek koymalıyız.  
 C) Hem bitkisel hem de hayvansal gıdalara ihtiyacımız vardır.  
 D) Sürekli hareketsiz durmalı, gün içinde spora zaman ayırmamalıyız.



Yukarıda **Melih'in** önceki ve sonraki halini görüyorsunuz. Buna göre zayıflamak için **Melih** ne yapmış olabilir?

- A) Dengeli beslenmiş ve spor yapmıştır.  
 B) Sadece yağ içerikli beslenmiştir.  
 C) Yemek yemekten vazgeçmiştir.  
 D) Eskisinden farklı bir şey yapmamıştır.

9) Aşağıdaki yeme ve içme alışkanlıklarından hangisi daha **sağlıklıdır**?

- A) Her sabah patates kızartması yerim.  
 B) Mevsimine göre meyve-sebze yerim.  
 C) Tost ve pizza yemeden duramam.  
 D) Her gün bakkaldan kola alırım.

10) Öğretmen, öğrencilerden "**dengeli beslenme**" ile ilgili etkileyici bir **slogan** bulmalarını istemiştir. Buna göre aşağıdakilerden hangisi bu konuya **uygun** bir slogan değildir?



- A) Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur.  
 B) Dengeli beslen, sağlıklı yaşa!  
 C) Düzensiz beslen, istediğini ye!  
 D) Kendine değer ver, sağlıklı beslen.