

- 1) Aşağıdaki davranışlardan hangisi besin israfına neden olur?
- A) Bayatlamış ekmekleri çöpe atmamak.
B) Alışveriş sırasında ihtiyacımız kadar meyve almak.
C) Tabağımıza yiyebileceğimizden fazla yemek almak.
D) Yemekte artan börekleri buzdolabında saklamak.

- 2) 1 karbonhidratlar-Enerji verici
2 Proteinler-Yapıcı, onarıcı
3 Yağlar-Enerji verici
4 Vitaminler-Enerji verici
Yukarıdaki besin içerikleri ve öncelikli görevleri eşleştirmelerinden hangileri doğrudur?
- A) Yalnız 1
B) 1 ve 4
C) 2 ve 4
D) 1, 2 ve 3

- 3) Sigaradan en fazla zarar gören organımız hangisidir?
- A) mide
B) akciğer
C) karaciğer
D) göz

- 4) Aşağıdaki besinlerden hangisinin yapıcı ve onarıcı özelliği fazladır?
- A) Bal
B) balık
C) fındık
D) limon

- 5) Obezite ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?
- A) Obezite düzenli beslenme sonucu ortaya çıkar.
B) Obezite bir kişi günlük yaşamında zorluk çeker.
C) Vücudumuzda aşırı yağ birikmesi sonucu oluşur.
D) Obezite aşırı yağlı besinler tüketmekten oluşur.

- 6) → Ceviz , mısır , soya
→ Et , süt , yumurta
→ Meyve ve sebzeler
→ Tahıl ve tahıl ürünleri

Yukarıda verilen besinlerin besin içerikleri sırasıyla hangi seçenekte doğru verilmiştir?

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

- 7) Aşağıdaki mesleklerden hangisi besinlerin güvenilir bir şekilde üretimini , hazırlanmasını , paketlenmesini ve dağıtılmasını sağlar ?
- A) Ziraat Mühendisi
B) Diyetisyen
C) Gıda Mühendisi
D) Beslenme Uzmanı

8) Soğuk bölgelerde yaşayan canlıların vücutlarını sıcak tutmaları ve hayatta kalmalarını sağlayan besin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Yağlar
- B) Karbonhidratlar
- C) Proteinler
- D) Su ve mineraller

9) Besinlerle ilgili;

- Açıkta bırakılan ekmeğin kuruması,
- Kesilmiş karpuz bulunan tabakta karpuz suyu birikmesi,
- Sıkılan portakaldan portakal suyu elde edilmesi

Gözlem sonuçlarından yola çıkarak aşağıdakilerden hangisine ulaşılabilir?

- A) Besinlerin yapısında vitamin vardır.
- B) Besinlerin yapısında mineral vardır.
- C) Besinlerin yapısında su vardır.
- D) Besinlerin yapısında yağ vardır.

10) Aşağıdaki besin - içerik eşleştirmelerinden hangisi yanlıştır?

- A) Makarna - Karbonhidrat
- B) Portakal - Vitamin
- C) Süt ve süt ürünleri - Protein
- D) Pirinç - Yağ

11) Paketli gıdaların son tüketim tarihleriyle ilgili aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- A) Son tüketim tarihi geçen gıdalar güvenle tüketilmelidir.
- B) Paketli gıda alırken son tüketim tarihi en yakın olan tercih edilmelidir.
- C) Tüm besinler hangi ortamda saklanırsa saklansın son tüketim tarihine kadar daima taze kalırlar.
- D) Son tüketim tarihi geçen gıdalar zehirlenmeye neden olabilir

12) I. Tırnak ve saçların uzaması ,
II. Yaraların iyileşmesi ,
III. Vücuda enerji vermesi ,
IV. Baklagiller içerisinde bol bulunması.
Yukarıda verilenlerden hangisi ya da hangileri proteinle ilgilidir ?

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

13) Aşağıdakilerden hangisi besinleri uzun süreli saklama yöntemlerinden biri değildir ?

- A) Pastörize etme
- B) Kurutma
- C) Konserve yapma
- D) Doğrama