

- 1) • Mercimek • Ekmek
• Yumurta • Et

Verilen besinlerden hangisinin içeriği diğerlerinden farklıdır?

- A) Mercimek B) Ekmek C) Yumurta D) Et

- 2) Ekmek, makarna, unlu besinler, patates, şekerli besinler, tahıllar gibi besin maddelerinde en çok hangi besin içeriği bulunur?

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

- 3) Meyve ve sebzelerde en çok bulunan besin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?

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

- 4) Vücudumuzdaki yaralanmaların daha çabuk iyileşmesi için hangi seçenekteki besin türü tüketilmelidir?

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

- 5) I- Karbonhidratlar
II. Vitaminler
III. Yağlar

Yukarıdaki besinlerden hangisi veya hangileri vücut için doğrudan enerji sağlar?

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

- 6) Ailesinden sigara içen kişilerin yanında duran Ali için hangisini söyleyebiliriz?

- A) Bağımlıdır.
B) Pasif içicidir.
C) Bu durumu değiştiremez.
D) Bu durumdan mutludur.

- 7) I. Proteinler
II. Vitaminler
III. Karbonhidratlar

Yukarıdaki besin türlerinden hangisi ya da hangileri vücudumuzda düzenleyici görevi yapar?

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

- 8) En fazla enerjiyi veren besin grubudur. Kullanım sırası olarak karbonhidratlardan sonra gelir. Vücudun korunmasını ve sıcak tutulmasını da sağlar.

Yukarıda bahsedilen besin grubu hangisidir?

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

- 9) Aşağıdaki besinlerden hangisinin yapıcılık ve onarıcılık özelliği vardır?

- A) Protein B) Vitamin
C) Yağ D) Madensel maddeler

10) Minerallerle ilgili aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Tuzda iyot minerali bulunur.
B) Süt ve süt ürünlerinde kemiklerimizi güçlendiren mineraller bulunur.
C) Bütün besinlerde bulunur.
D) Düzenleyicidir.

11) Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Meyve ve sebzeleri olabildiğince taze tüketmeliyiz.
B) Satın alacağımız ürünlerin son kullanma tarihinden çok üretim tarihine bakmalıyız.
C) Yiyecekleri satın alırken ucuz ve nitelikli olmasına dikkat etmeliyiz.
D) Yiyeceklerimizi satın alırken reklamlardan etkilenmemeliyiz

12) Ülkemizde alkol ve sigaranın zararlarına dair kampanyalar yürüten öncü kuruluşumuz hangisidir?

- A) Kızılay
B) Yeşilay
C) AMETEM
D) TEMA

13) "Alkolden bütün vücudumuz olumsuz etkilenir; fakat bir organımız alkolden daha fazla etkilenir."

Bu organımız aşağıdakilerin hangisidir ?

- A) karaciğer
B) akciğer
C) mide
D) kalp

14) * Gıdalarımızdaki katkı maddeleri; cips, ketçap, boyalı şekerlerde bulunur.

* Satın aldığımız maddelerin son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz.

* Teknolojinin gelişmesiyle yediğimiz besin çeşitleri de artış göstermiştir.

* Satın aldığımız ürünlerde TSE işaretinin olması ürünün kalitesini gösterir.

Yukarıdakilerden kaç tanesi doğrudur?

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

15) Proteinlerle ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

A) Proteinler vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılar.

B) Proteinler vücudumuzun büyümesi, gelişmesi, onarılması gibi önemli görevler üstlenmiştir.

C) Proteinler; et, süt, tavuk, balık, peynir, tahıllar ve baklagiller gibi besinlerde bulunur.

D) Mineraller ve su bu görevleri sırasında proteinlere yardımcı olur.

16) "Fazla enerji gerektiren işler yaptığımızda karbonhidratlardan aldığımız enerji yetersiz kalır. Bu gibi durumlarda gereksinim duyduğumuz enerjiyi diğer bir enerji kaynağı olan bu içerikten sağlarız. Bunlar, bitki ve hayvanlardan elde edilir."

Yukarıdaki anlatımda aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi anlatılmıştır?

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