



1. Neden dengeli beslenmeliyiz?

- A) Sağlıklı büyüebilmek için
- B) Kilolu olmak için
- C) Zayıflamak için

2. Aşağıdakilerden hangisi vücudumuzun ihtiyacı olan her besinden yeterli miktarda ve uygun zamanda tüketmektir?

- A) Çok beslenme
- B) Dengeli beslenme
- C) İyi beslenme

3. Sağlığımızı korumak ve dengeli beslenmek için hangisini yapmalıyız?

- A) Temiz ve düzenli olmalıyız.
- B) Bol sebze ve meyve tüketmeliyiz.
- C) Yiyeceklerimize dikkat etmeliyiz.



4. Aşağıdaki besinlerden hangisi kemiklerimizi güçlendirir, yaralarımızın çabuk iyileşmesini sağlar?

- A) Taze sebze ve meyve tüketmek.
- B) Tahıl ve tahıldan yapılan yiyecekler.
- C) Et, balık, yumurta, süt ve süttten yapılan yiyecekler.

5. Aşağıdaki besin gruplarından hangisi vücudumuza enerji verir?

- A) Taze sebze ve meyve tüketmek.
- B) Tahıl ve tahıldan yapılan yiyecekler.
- C) Et, balık, yumurta, süt ve süttten yapılan yiyecekler.



6. Aşağıdaki besin gruplarından hangisi bizi hastalıklardan korur?

- A) Taze sebze ve meyve tüketmek.
- B) Tahıl ve tahıldan yapılan yiyecekler.
- C) Et, balık, yumurta, süt ve süttten yapılan yiyecekler.



7. Aşağıdakilerden hangisi doğru değildir?

- A) Her öğün kahvaltı yapmalıyız.
- B) Günde üç öğün yemek yemeli.
- C) Günde 6-8 bardak su içmeliyiz.

8. Aşağıdakilerden hangisi organlarımızın düzenli çalışmasını ve zararlı maddelerin vücudumuzdan atılmasını sağlar?

- A) Meyve
- B) Su
- C) Sebze

9. Aşağıda verilen bilgilerden hangisi doğru değildir?

- A) Tabağımıza yiyebileceğimiz kadar yemek almalıyız. tüketmeliyiz.
- B) Yeterli ve dengeli beslenirken yiyecek ziyan etmemeliyiz.
- C) Taze sıkılmış meyve suları yerine gazlı içecekler tüketmeliyiz.



10. Çocukluk dönemindeki yanlış beslenme alışkanlıkları aşağıdakilerden hangisine neden olur?

- A) İsraf
- B) Başarısızlık
- C) Obezite

11. Aşağıdakilerden hangisi aşırı şişmanlık denilen hastalığa denir?

- A) Anoreksi
- B) Obezite
- C) Nervoza

12. Aşağıdakilerden hangisi doğru değildir?

- A) Diyabetten korunmak için şekerli yiyecekler tüketmeliyiz.
- B) Gazlı içecekler içmemeliyiz.
- C) Patates kızartması ve hamburger gibi yağ oranı yüksek olan besinleri tüketmemeliyiz.