1 . "Makarna, pilav, ekmek gibi besinler enerji sağlar ve bol miktarda içerir. Bunlar temel besin maddelerimizdendir. Bunlar vücudumuzda kısa sürede enerjiye dönüşür."Yukarıdaki anlatımda aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi anlatılmıştır?
A) Yağlar
B) Karbonhidratlar
C) Vitaminler
D) Mineraller

2. "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) Proteinler
B) Vitaminler
C) Mineraller
D) Yağlar

3. "Vücudumuzda yapıcı-onarıcı olarak görev yaparlar.Büyüme,gelişme,yaraların iyileşmesi, vücudun mikroplara karşı iyileşmesi, vücudun mikroplara karşı direnci için gerek vardır." **Yukarıdaki anlatımda aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi anlatılmıştır?**
A) Proteinler
B) Karbonhidratlar
C) Mineraller
D) Yağlar

4. "Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar. Vücudumuzu hastalıklardan korurlar. Sağlıklı yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır." **Yukarıdaki anlatımda aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi anlatılmıştır?**
A) Proteinler
B) Vitaminler
C) Mineraller
D) Yağlar

5. "Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar. Yediğimiz yiyecek ve içeceklerle alırız." **Yukarıdaki anlatımda aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi anlatılmıştır?**
A) Proteinler
B) Karbonhidratlar
C) Mineraller
D) Yağlar

6. Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisinden vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi almayız?
A) Proteinler
B) Karbonhidratlar
C) Mineraller
D) Yağlar

7. Şeker ve şekerli yiyecekler, ekmek, makarna, unlu besinler, patates, tahıllar gibi besin maddelerinde en çok hangi besin içeriği bulunur?
A) Yağlar
B) Karbonhidratlar
C) Vitaminler
D) Mineraller

8. Proteinlerle ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
A) Proteinler vücudumuzun büyümesi, gelişmesi, onarılması gibi önemli görevler üstlenmiştir.
B) Proteinler vücudumuzun anlık enerji ihtiyacını karşılar.
C) Mineraller ve su bu görevleri sırasında proteinlere yardımcı olur.
D) Proteinler; et, süt, tavuk, balık, peynir, tahıllar, (buğday, arpa, mısır, pirinç) ve baklagiller (fasulye, nohut, mercimek, bakla) gibi besinlerde bulunur.

9. Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi vücudumuzda düzenleyici görev üstlenmemişlerdir?
A) Vitaminler
B) Su
C) Mineraller
D) Karbonhidratlar

10. Vitaminlerle ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?
A) Vücudumuzda; vitaminler, mineraller ve su düzenleyici bir görev üstlenmiştir.
B) Vitaminler her çeşit besinde bulunur. Fakat sebze ve meyvelerde daha azdır.
C) Vitaminlerin; A, B, C, D, E, K gibi çeşitleri olup, her vitamin çeşidinin vücudumuzda farklı bir işlevi vardır.
D) Vitaminler sağlıklı olmamızı ve büyümemizi sağlar, eksikliği vücudumuzu olumsuz yönde etkiler.

11. Aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?
A) Düzenli spor yaparsak sağlıklı oluruz.
B) Dengeli beslenmek sağlığımız için önemlidir.
C) Obezite ile mücadele için yürüyüş yapmalıyız.
D) Egzersiz yapmak vücudumuzun sağlığı için gereksizdir.

12. Yetersiz ve dengesiz beslenme ile hareketsizlik aşağıdakilerden hangisine neden olabilir?
A) Sağlıklı bir vücuda sahip olmamızı sağlar.
B) Vücut sağlığımızın bozulmasına ve hasta olmamıza neden olur.
C) Sağlıklı bir yaşam sürmemize neden olur.
D) Yaşamımızda herhangi bir değişikliğe neden olmaz.

13. "Hareket ederken tükettiğimiz enerjiyi karşılamak için vücudumuz daha fazla oksijene ihtiyaç duyar." Bunu karşılamak için ne yapmamız gerekir?
A) Daha sık soluk alıp vermeliyiz.
B) Egzersiz yapmalıyız
C) dengeli ve düzenli beslenmeliyiz
D) Spor yapmalıyız.

14. Dengeli ve sağlıklı beslenmek isteyen bir kişi aşağıda verilen beslenme çeşitlerinden hangisine uymalıdır?
A) Her besin grubundan yeterli ve dengeli alınan beslenme
B) Sadece protein içerikli beslenme
C) Sadece meyve ve sebzelerle beslenme
D) Sadece sıvı besinlerle beslenme

15. Sigara kullanımını azaltmaya yönelik olarak aşağıda verilenlerden hangisi söylenebilir?
A) Solunum yolu organlarına zarar vermez.
B) Hava kirliliğine neden olmaz.
C) İçen kişiye ve çevreye zarar verir.
D) Sağlıklı yaşam koşulları sağlar.