

1. Canlıların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için hangisine ihtiyaç duyar?

- A) Beslenme
B) Uyuma
C) Hareket etme
D) Egzersiz yapma

2. Besinlere neden ihtiyaç duyarız?

- A) Tüketmek için.
B) Yaşamak için.
C) Satmak için.
D) Üretmek için.

3. Canlılar, besinlerle birlikte vücutları için gerekli olan yapıcı, onarıcı, düzenleyici ve enerji verici maddeleri alırlar. Aşağıdaki besinlerden hangisi büyümemiz için gereklidir?

- A) Meyve ve sebzeler,
B) Su ve mineraller.
C) Hayvansal besinler.
D) Vitaminler.

4. Aşağıdaki besin guruplarından hangisinde vücudumuzun büyümesini ve gelişmesini sağlayan yararlı maddeler bulunur?

- A) Zeytin, ceviz gibi besin maddeleri.
B) Makarna, ekmek gibi nişasta içeren besinler.
C) Meyve ve sebzelerin içerikleri.
D) Et, süt gibi besin maddeleri.

5. Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğru değildir?

- A) Canlıların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için beslenmeleri gerekmektedir.
B) Canlılar, besinlerle birlikte vücutları için gerekli olan yapıcı, onarıcı, düzenleyici ve enerji verici maddeleri alırlar.
C) Canlıların hayati faaliyetlerini devam ettirebilmeleri için sadece beslenmeleri yeterlidir.
D) Beynimiz, kalbimiz, karaciğerimiz, böbreklerimiz, midemiz ve diğer organlarımız besinler sayesinde çalışır.

6. Koşmak, oynamak ve zıplamak için gerekli olan enerjiyi nereden sağlarız?

- A) Besinlerden
B) Güneşten
C) Bitkilerden
D) İçeceklerden

7. Et, süt gibi besin maddelerinin içeriklerinin vücudumuza sağladığı fayda hangisidir?

- A) Vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılarlar.
B) Yaşamsal faaliyetlerin devamı için gerekli enerjiyi veren besin içerikleridir.
C) Hastalandığımızda çabuk ve kolayca iyileşmemizi sağlayacak, bizi güçlü yapacak maddeler bulunur.
D) Vücudumuzun büyümesini ve gelişmesini sağlar.

8. Aşağıda verilen hangi besin maddelerinin içeriklerinde vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılayan maddeler bol miktarda bulunur?

- A) Zeytin, ceviz gibi besin maddeleri.
B) Makarna, ekmek gibi nişasta içeren besinler.
C) Meyve ve sebzelerin içerikleri.
D) Et, süt gibi besin maddeleri.

9. Aşağıda verilenlerden hangisi vücudumuzda kan dâhil birçok yapıya katılarak bu yapıların işlevlerini yerine getirmesine yardımcı olur?

- A) Vitamin
B) Su
C) Protein
D) Yağ

10. Aşağıda verilenlerin hangisinde yaşamsal faaliyetlerin devamı için gerekli enerjiyi veren besin içerikleri bulunur?

- A) Zeytin, ceviz gibi besin maddeleri.
B) Makarna, ekmek gibi nişasta içeren besinler.
C) Meyve ve sebzelerin içerikleri.
D) Et, süt gibi besin maddeleri.

11. Aşağıda verilen besinlerden hangisi hastalandığımızda çabuk ve kolayca iyileşmemizi sağlayacak, bizi güçlü yapacak maddeler bulunur?

- A) Et ve süt ürünleri
B) Su ve mineraller
C) Meyve ve sebzeler
D) Nişastalı besinler

12. Besinlerle ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Et, süt, yumurta, balık gibi besinler hayvansal besinlerdir.
B) Tahıllar, baklagiller, sebze ve meyveler bitkisel besinleri oluşturur.
C) Tükettiğimiz farklı besinlerin içerikleri aynı veya birbirinden farklı olabilir.
D) Su ve mineraller vitamin olarak zengindir.