

1. -Sağlıklı beslenme çağındayız. Yaşam tarzımızda ve alışkanlıklarımızda yapacağımız değişikliklerle sağlıklı bir vücuda sahip olabiliriz.-
cümlesinde boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisi getirilmelidir?

- A) Beslenme
- B) Hareket
- C) Çalışma
- D) Toplumsal

2. -Vücudumuz için enerji denince akla ilk gelen besin grubu dir.- cümlesinde boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisi getirilmelidir?

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

3. -Bu besin içeriği mısır, havuç, patates, makarna gibi yiyeceklerde bulunur. Vücudumuz için gerekli besin maddelerinden biri de dir. - cümlesinde boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisi getirilmelidir?

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

4. - Yediğimiz yiyeceklerde bulunan bedenimizin düzgün çalışması ve büyüüp gelişmesi için önemlidir. - cümlesinde boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisi getirilmelidir?

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

5. Kemiklerimizin gelişimi ve korunması için de aşağıdakilerden hangisi gereklidir?

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

6. Sağlıklı beslenmek için hangisine dikkat etmeliyiz?

- A) Hızlı beslenme
- B) Yeterli beslenme
- C) Dengeli beslenme
- D) Kötü beslenme

7. 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

8. 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.

9. - Vücudumuzun sağlığını korumanın yollarından biri de ve gibi zararlı maddelerden uzak durmaktır. Sağlıklı bir vücut için bu maddeleri kullanmamalıyız.- yukarıdaki anlatımda boş bırakılan yere sırasıyla hangileri yazılmalıdır?

- A) alkol-sigara
- B) protein-yağ
- C) mineral-vitamin
- D) protein-karbonhidrat

10. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı beslenme için yapılması gereken en doğru olandır?

- A) Bol bol sebze ve meyve yemeliyiz.
- B) Hayvansal besinlerle beslenmeye özen göstermeliyiz.
- C) Farklı besin türlerini yeterli miktarda tüketmeliyiz.
- D) Enerji veren besinleri daha çok tüketmeliyiz.

11. Vücudumuzun ihtiyacı olan vitaminleri daha çok hangi yiyeceklerden alırız?

- A) Hayvansal besinlerden
- B) Tahıl ve baklagillerden
- C) Su ve içeceklerden
- D) Meyve ve sebzelerden

12. Sağlığımızı korumak için aşağıdakilerden hangisini yapmak doğru değildir?

- A) Alkol ve uyuşturucu kullanmak.
- B) Sigara içenlerden ve sigara içilen yerlerden uzak durmak.
- C) Sağlıklı ve dengeli beslenmek.
- D) Temiz havada düzenli spor yapmak.