



1. Canlılar büyüme, gelişme, üreme ve solunum gibi yaşamsal faaliyetlerini yerine getirmek için enerjiye ihtiyaç duyar. İhtiyaç duydukları bu enerjiyi nasıl elde ederler?

- A) Havadan
- B) Sudan
- C) Besinlerden
- D) Minerallerden

2. Günlük hayatta koşma, oynama, yazı yazma gibi birçok faaliyeti gerçekleştirmek için aşağıdakilerden hangisine ihtiyaç duyarız?

- A) Enerji
- B) Spor
- C) Uyku
- D) Dinlenme

3. Aşağıdakilerden hangisi hayvansal besin değildir?

- A) bal
- B) süt
- C) yoğurt
- D) Zeytin

4. Aşağıdakilerden hangisi bitkisel besin değildir?

- A) Pirinç
- B) Zeytin yağı
- C) Tere yağ
- D) Mercimek



5. Besinlerin içinde vücudumuz için gerekli olan maddeler vardır. Bu maddelere besin içerikleri denir. Besin içeriklerinin vücudumuzda belirli görevleri vardır. Aşağıdakilerden hangisi besin içeriklerinden birisi değildir?

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

6. "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



7. "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

8. "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

9. "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

10. "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

11. Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisinden vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi almamız?

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



12. 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

13. 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.

14. Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi vücudumuzda düzenleyici görev üstlenmemişlerdir?

- A) Vitaminler
- B) Su
- C) Mineraller
- D) Karbonhidratlar

15. 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.

16. Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Su, vücut sıcaklığının korunmasında görev alan besin içeriğidir.
- B) Yağlar yapıcı onarıcı besin içeriğidir.
- C) Paketi yırtılmış besinleri tüketmemeliyiz.
- D) Besinlerin ihtiyaç duyulduğundan daha fazla tüketilmesi obezitenin nedenlerindedir.

17. Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Besin israfını önlemek için alışverişe çıkmadan önce ihtiyaç listesi yapmalıyız.
- B) Sigara sağlığa zararlı maddelerdendir.
- C) Pasif içiciler, sigara içmeyip sigara içilen ortamda bulunan kişilerdir.
- D) Alkol, en fazla akciğerleri etkiler.



18. "Makarna, arpa, buğday, patates bakımından zengin besinlerdir." cümlesindeki boşluğa aşağıdakilerden hangisi getirilmelidir?

- A) su
- B) yağ
- C) karbonhidrat
- D) protein

19. Kolu kırılan Beren iyileşmek için hangi besin içeriğini içeren besinleri daha fazla tüketmelidir?

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

20. Paketlenmiş besinleri alırken;

- I. Paketinin üzerinde TSE damgasının olmasına,
 - II. Paketinin renkli olmasına,
 - III. Paketin yırtık olmamasına
- ifadelerinden hangilerine dikkat edilmelidir?

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