

1. Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisinin öncelikli görevi vücudumuza enerji vermektir?

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

2. Aşağıda verilen besin içeriklerinden hangisinin öncelikli görevi vücudumuzdaki yapım ve onarımdır?

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

3. Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi yaşamımızı devam ettirebilmek için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi sağlar?

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

4. Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi büyümeyi ve gelişmeyi sağlar?

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

5. Makarna, ekme, pirinç, bulgur gibi tahıl ürünleri ile patates, meyve ve balda hangi besin içeriği daha çok bulunur?

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

6. Et, süt, yumurta, balık gibi hayvansal besinlerde; nohut, mercimek, fasulye gibi bitkisel besinlerde bol miktarda hangi besin içeriği bulunurlar?

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

7. Vücudumuzdaki enerji ihtiyacının, karbonhidratlardan karşılanamadığı durumlarda enerji ihtiyacımızı gidermek üzere hangisi kullanılır?

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

8. Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi ayçiçeği, fındık, ceviz, kabak çekirdeği, zeytin gibi bitkisel besinler ile balık, tereyağı vb. hayvansal besinlerde bol miktarda bulunurlar?

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

9. Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi vücudumuzun büyüyüp gelişmesinde, sağlıklı kalmasında rol oynar?

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

10. Besin olarak tükettiğimiz sebze ve meyvelerde bol miktarda besin içeriği bulunur?

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

11. Aşağıdakilerden hangisi karbonhidratlarla ilgili değildir?

- A) Kemiklerimizin yapısından kalp atışlarımızın düzenine kadar vücudumuzda çok çeşitli görevleri vardır.
- B) Yaşamımızı devam ettirebilmek için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi sağlar.
- C) Yaşamımızı devam ettirebilmek için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi sağlar.
- D) Makarna, ekme, pirinç, bulgur gibi tahıl ürünleri ile patates, meyve ve balda bol miktarda bulunur.

12. Aşağıdakilerden hangisi proteinlerin özelliklerinden birisidir?

- A) Yaşamımızı devam ettirebilmek için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi sağlar.
- B) Büyümeyi ve gelişmeyi sağlar
- C) vücudu darbelere karşı korumakla da görevlidir.
- D) Ancak vücuda fazla alındıklarında ise depo edilerek kilo almamıza neden olurlar.