

1. Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin, vücudun ihtiyacı oranında tüketilmesine ne denir?

- A) Yeterli beslenme
- B) İyi beslenme
- C) Dengeli beslenme
- D) Obezite

2. Öğünlerimizde karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, su ve mineral içeren besin maddelerinden dengeli ve yeterli miktarlarda almalıyız. Aşağıda verilen besin ve içeriği eşleştirmelerinden hangisi yanlıştır?

- A) Bal - karbonhidrat
- B) Et - protein
- C) Zeytin - yağ
- D) Peynir - vitamin

3. Dengesiz ve aşırı beslenme ve hareketsizlikten dolayı ortaya çıkan sağlık sorunu hangisidir?

- A) Diyet
- B) Obezite
- C) Diyabet
- D) Osteoporoz

4. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı beslenmek için hangi besinlerden ne kadar yememiz gerektiğini anlatır?

- A) Besin piramidi
- B) Menü
- C) Öğün
- D) Diyet

5. Aşağıdaki anlatımlardan hangisi doğru değildir?

- A) Öğünlerimizde karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, su ve mineral içeren besin maddelerinden dengeli ve yeterli miktarlarda almalıyız.
- B) Bedenimiz her gün vitamin, mineral, protein, karbonhidrat ve yağa gereksinim duyar.
- C) Hayvansal besinler vücudumuzun ihtiyacı olan besinlerin hepsini birden içermektedir.
- D) Sağlıklı beslenme için tahıl ürünleri, baklagiller; sebze, meyve; et, balık ve süt ürünleri gibi farklı gruplardan yiyecek ve içeceklerin dengeli bir biçimde tüketilmesi gerekir.

6. Bedenimizin her zaman enerjiye gereksinimi vardır. En çok hangi öğünde enerji veren besinleri tüketmeliyiz?

- A) Sabah
- B) Öğlen
- C) İkinci
- D) Akşam

7. Aşağıdakilerden hangisi doğru değildir?

- A) Kahvaltımızın karbonhidrat, protein, vitamin vb. yönünden zengin besinlerden oluşmasına özen göstermeliyiz.
- B) Gün boyunca vücudumuzun ihtiyacı olan vitaminleri almak için farklı sebze ve meyvelerden yemeliyiz.
- C) Vitaminlerin ve minerallerin çoğunu et süt gibi hayvansal besinlerden alırız.
- D) Vücudumuz ihtiyaç duyduğu vitamini veya besin içeriğini alamayınca sağlığımız bozulabilir.

8. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için vücuda alınan enerji ile harcanan enerjinin dengeli olması gerekmektedir. Günlük besinlerden alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, harcanamayan enerji vücutta depolanmaktadır. Bu durum aşağıdakilerden hangisine neden olur?

- A) Obezite
- B) Diyabet
- C) Anemi
- D) Lösemi

9. Aşağıdakilerden hangisi dengeli beslenmeyi tam olarak açıklar?

- A) Bir günde her çeşit besinden tüketmek.
- B) İstediğimiz kadar besini belli zamanlarda yemek.
- C) Günde her çeşit besinden yeteri kadar tüketmek.
- D) Her besin içeriğini bir gün içinde mutlaka yemek.

10. Aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) İhtiyaçtan fazla tüketilen karbonhidrat şişmanlığa neden olur.
- B) Minerallerin dengeli beslenmede bir önemi yoktur.
- C) Yetersiz beslenme vücudun çalışma süresini azaltır.
- D) Dengeli beslenme vücudun yenilenmesini sağlar.

11. Aşağıdakilerden hangisi yiyecek israfını önlemek için yapılması gereken davranışlardan biri olamaz?

- A) Alışverişte ihtiyacımız kadar yiyecek almalıyız.
- B) Bozulmamış gıdaları çöpe atmamalı, değerlendirmeliyiz.
- C) Yemeklerde tabağıımıza yiyebileceğimiz kadar yemek almalıyız.
- D) Uzun süre saklanabildiği için hep paketli yiyecekler almalıyız.

12. Aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Mevsimine uygun besinler tüketmek daha yararlıdır.
- B) Tazeliğini kaybetmiş besinler sağlığa zarar verir.
- C) TSE damgası besinlerin doğal olduğunu gösterir.
- D) Temiz ve doğal besinler sağlıklıdır.