

BESİNLERİMİZ
TEST 1

1)

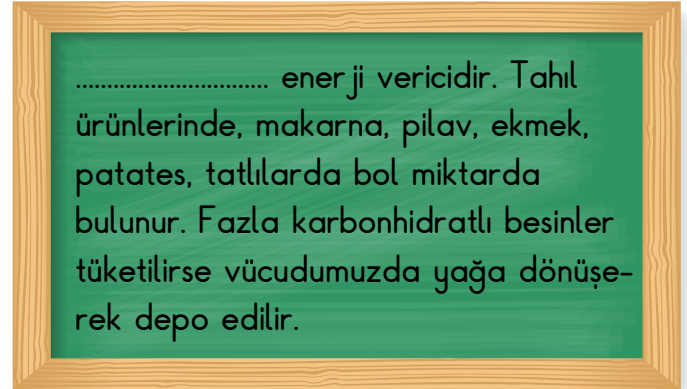
Aşağıdaki besinlerden hangisinin kaynağı bitkisel değildir?



- A. Ayçiçeği yağı
- B. Zeytinyağı
- C. Tereyağı
- D. Ceviz yağı

2) Aşağıdaki seçeneklerde Proteinler hakkında verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A. Büyüme, gelişme, yaraların onarımını sağlar.
- B. Et, süt, yumurta, tavuk ve balık protein bakımından zengin hayvansal besinlerdir.
- C. Proteinler saç ve tırnağımızın uzamasını sağlar.
- D. Düzenleyicidirler.



3) Tahtada verilen bilgilerde noktalı yere aşağıdakilerden hangisi gelmelidir?

- A. Yağlar
- B. Proteinler
- C. Su ve mineraller
- D. Karbonhidratlar

4)



Bütün besinlerde bulunan ve düzenleyici olarak görev yapan besin grubu aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Yağlar
- B. Proteinler
- C. Su ve mineraller
- D. Karbonhidratlar

Besinlerin tüketiminde nelere dikkat etmeliyiz?

5) Aylin Öğretmenin tahtaya yazdığı soru seçeneklerdeki hangisi ile yanıtlanırsa yanlış olur?

- A. Tüketilecek besinlerin son kullanma tarihi geçmemelidir.
- B. Hazır gıdalar kullanırken dikkatli olunmalıdır
- C. Taze olmalıdır. Bayat besinler zehirlenmeye sebep olabilir.
- D. Sebze ve meyveleri yemeden önce yıkamamız da olur.

Dengesiz ve aşırı beslenme, hareketsiz yaşam aşırı kilo almaya sebep olur. Aşırı kilo hastalığına neden olur.

6) Verilen bilgide noktalı yere hangisi gelmelidir?

- A. Çölyak
- B. Siroz
- C. Obezite
- D. Tüberküloz

7) Aşağıdaki seçeneklerden hangisi " Dengeli beslenmenin insan sağlığına etkileri nelerdir? " sorusuna verilecek cevaplar arasında yer almaz?

- A. Büyümeleri ve gelişmeleri yaşlarına göre normaldir.
- B. Çalışmaya istekli değildirler.
- C. Bedenleri hareketlidir.
- D. Aşırı kilolu değildirler.



- Solunum yollarını tahriş ederek hastalıklara neden olur.
- Akciğer ve gırtlak kanserlerine neden olur.
- Kalp ve damar hastalıklarına neden olur.
- Mide hastalıkları ve sindirim bozukluklarına neden olur.

8) Yukarıdaki bilgilerden kaç tanesi sigaranın sebep olduğu rahatsızlıklar arasında yer alır?

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4