

Besinlerimiz

1 Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Yağlar vücudumuzda enerji verici olarak görev yapar.
 B) Vücudumuz enerji ihtiyacını önce yağlardan sağlar.
 C) Proteinler vücudumuzda yapıcı onarıcı olarak görev yapar.
 D) Portakal, mandalina gibi meyveler vitamin içeren besinlere örnektir.

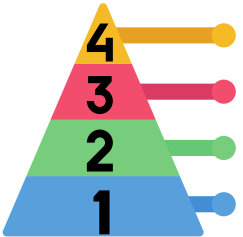
2 Aşağıdaki besin maddelerinden hangisi karbonhidrat bakımından zengindir?

- A)  B) 
 C)  D) 

- 3 **1** Yoğurt **A** Mineral
2 Patates **B** Karbonhidrat
3 Tuz **C** Protein

Numaralandırılmış yiyeceklerin besin içerikleri hangi seçenekte doğru eşleştirilmiştir?

- A) 1-A, 2-C, 3-B B) 1-B, 2-C, 3-A
 C) 1-A, 2-B, 3-C D) 1-C, 2-B, 3-A

- 4  a. Proteinler
 b. Vitaminler
 c. Karbonhidratlar
 d. Yağlar

Besin içeriklerinin, besin piramidine yerleştirilmesi hangi seçenekte doğrudur?

- A) 1- d 2- b 3-a 4-c
 B) 1- c 2-b 3-a 4-d
 C) 1- b 2-a 3-c 4-d
 D) 1- d 2-b 3-c 4-a

5 Aşağıdaki besinlerden hangisinin besin içeriği diğerlerinden farklıdır?

- A)  B)  C)  D) 

6 Düştüğü için bileğini burkan Ali'nin erken iyileşmesi için hangi besin grubunu daha fazla tüketmesi gerekir?

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

7	Çok sigara tüketmek siroz hastalığına neden olur.
	Proteinler saç ve tırnaklarımızın uzamasını sağlar.
	ALO 177 Sigarayı Bıraktırma Hattı'dır.

Yukarıda verilen ifadelerden doğru olanların başına "D" yanlış olanların başına "Y" koyarsak hangi şıkka ulaşırız?

- A)

D
Y
D

 B)

Y
D
Y

 C)

D
Y
Y

 D)

D
D
Y

	<u>Protein</u>	<u>Karbonhidrat</u>
1	Fındık	4 Mısır
2	Mercimek	5 Süt
3	Bal	6 Arpa

Yukarıdaki tabloda, besinler içeriklerine göre gruplandırılırken bir hata yapılmıştır. Hatanın giderilmesi için hangi iki örnek yer değiştirmelidir?

- A) 3- 5 B) 2- 6 C) 3- 4 D) 1- 5

9 Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapan ve kayaçların yapısında bulunan besin içeriği hangisidir?

- A) Yağ B) Su C) Protein D) Mineral