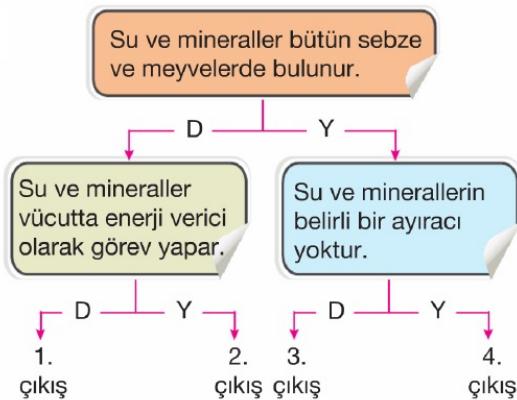


Adı:

D

VERSION

1.



Yukarıdaki bilgi diyagramında doğru “D”, yanlış “Y” alamındadır.

Su ve minerallerle ilgili yeterli bilgiye sahip öğrenci kaçınıcı çıkışa ulaşır?

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

2.



Yukarıda verilen besinler ile ilgili;

- Yapılarında bol miktarda yağ bulunur.
- Beyaz kağıda sürülsürse şeffaf leke bırakır.
- Vücuda enerji verir.

İfadelerinden hangisi ya sda hangileri doğrudur?

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

3.

Bir yiyeceğin besin değeri onun tazelığı ile ilişkilidir.

Aşağıdakilerden hangisi besin değerinin yok olmaması için yapılan bir uygulama değildir?

- A) Konserve yapmak
B) Buzdolabında saklamak
C) Koruyucu katkı maddesi kullanmak
D) Besinlere tatlandırıcı katmak

4.

Canlılar yaşamalarını sürdürübilmek için beslenirler. Her yiyecekte farklı besin içerikleri bulunmaktadır.

	Yemek Yediğım Öğünler			
	Sabah	Ögle	Aksam	Öğün Arası
1. gün	Poğaça	Pilav Cacık	Fırında makarna	Pizza
2. gün	Tost	Makarna	Mercimek çorbası	Hamburger
3. gün	Peynir, Yumurta Süt ekmeğ	Pilav, etli nohut salata, çorba	Ispanaklı börek, Ayran Sütləç	Meyve suyu
4. gün	Börek	Tost, Ayran	Makarna	Simit

Arda, dört gündür öğünlerde neler yediğini yukarıdaki tabloda belirtmiştir.

Buna göre, Arda kaçınıcı gün sağlıklı bir beslenme gerçekleştirmiştir?

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

- 5.** Yaşamımızı devam ettirebilmemiz için oldukça önemli olan, düzenleyici besin grubunda yer alan su ile ilgili aşağıdakilerden hangisi **söylenemez**?



- A) Vücudumuzun yaklaşık %70'ini oluşturur.
- B) Vücutta çeşitli maddelerin taşınmasını sağlar.
- C) Vücut için gerekli enerjiyi sağlar
- D) Vücut sıcaklığının dengede kalmasını sağlar.

- 6.** Sağlıklı beslenmek isteyen bir kişi aşağıdakilerden hangisini en az tüketmelidir?

- A)
- B)
- C)
- D)

7.

Sıla, lokantada önüne gelen menüden öğle yemeği için sipariş verecektir.

Dengeli beslenmek isteyen Sıla, kaç numaralı besinleri seçmelidir?

- A) 1, 4 ve 7
- B) 2, 3 ve 6
- C) 3, 5 ve 8
- D) 2, 5, 6 ve 8

8.

Grafik incelendiğinde süt ile ilgili;

- I. Sütün içerisinde bütün besin çeşitlerinden bulunur.
 - II. Süt yapıcı onarıcı özellikleidir.
 - III. Yapısında en az karbonhidrat bulunur.
- İfadelerinden hangisi ya da hangileri doğrudur?**

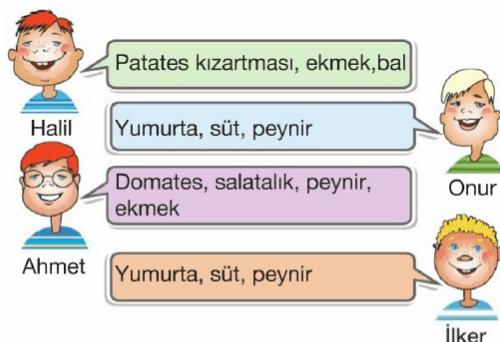
- A) Yalnız I
- B) I ve III
- C) I ve II
- D) I, II ve III

- 9.
- Konuşmada, yürümede zorluklar oluşur.
 - Hem kendilerine hem çevrelerine zarar verirler.
 - Trafik kazalarına sebep olurlar.

Yukarıda verilenlerden hangisi ya da hangileri alkol kullanan kişilerde görülebilen davranışlardandır?

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

10.



Yukarıda öğrencilerin sabah kahvaltısında yedikleri besinler verilmiştir.

Buna göre, hangi öğrencinin kanında en çok karbonhidrata rastlanır?

- A) Ahmet B) Onur
C) Halil D) İlker

11. **Vitaminler için aşağıdaki öğrencilerden hangisi yanlış bir bilgi vermiştir?**

- A) Taze sebze ve meyvelerde bol miktarda bulunur.
- B) Vücutumuzda enerji verici olarak görev yaparlar.
- C) Vücudu hastalıklara karşı korur ve direncini artırrılar.
- D) Kemik ve diş gelişimine yardımcı olur.

12. Ece, vitamin çeşitlerinin en fazla hangi besinlerde bulunduğuna dair topladığı bilgileri kartlara yazmıştır.

Ece, sunum için hazırladığı bu kartlardan hangisinde yanlışlık yapmıştır?

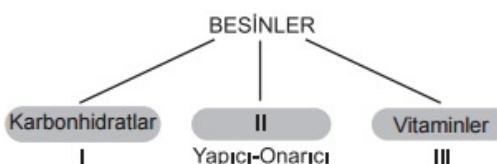
- A) **A** Yeşil sebzelerde, süt, yumurta ve balıkta bulunurum.
B Et, süt, süt ürünleri ve tahılarda bulunurum.
- C) **C** Yeşil sebzelerde, meyvelerde, en çok da turunçgillerde bulunurum.
D Mısır, muz ve yeşil sebzelerde bulunurum.

13.

Aşağıda verilenlerden hangisi doğru değildir?

- A) Vücutumuzda su ve mineraller düzenleyici görev yapar.
- B) Diyetin anlamı dengeli beslenmedir.
- C) Sigara içen ortamlarda bulunan, sigara içmeyen kişiler de en az içenler kadar zarar görür.
- D) Sigara ve alkol vücutumuzda sadece akciğerlere zarar verir.

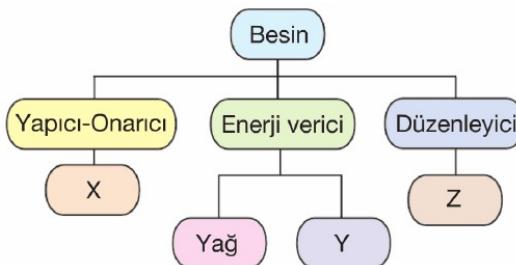
14.



Öncelikli görevlerine göre besinlerin sınıflandırılmasına ilişkin verilen şemada, I, II ve III numaralı boşluklara aşağıdakilerden hangileri gelmelidir?

- | | I | II | III |
|----|---------------|---------|---------------|
| A) | Düzenleyici | Protein | Enerji verici |
| B) | Enerji verici | Mineral | Düzenleyici |
| C) | Düzenleyici | Mineral | Enerji verici |
| D) | Enerji verici | Protein | Düzenleyici |

15.



Yukarıdaki kavram haritasında besin maddeleri ve görevleri verilmiştir.

Buna göre; X, Y ve Z yerine aşağıdakilerden hangisi gelmelidir?

- | X | Y | Z |
|-----------------|--------------|--------------|
| A) Karbonhidrat | Vitamin | Protein |
| B) Protein | Mineral | Vitamin |
| C) Mineral | Su | Karbonhidrat |
| D) Protein | Karbonhidrat | Vitamin |

16.

Besin Grubu	Öncelikli Görevi
★	Enerji verici
■	Yapıcı - onarıcı
●	Düzenleyici

Bazı besin gruplarının vücuttaki öncelikli görevleri tabloda verilmiştir.

Buna göre, ★, ■, ● ile gösterilen besin grupları hangi seçenekte verilenler olabilir?

★ ■ ●

- | | | |
|--------------------|------------|-----------------|
| A) Proteinler | Mineraller | Karbonhidratlar |
| B) Vitaminler | Yağlar | Mineraller |
| C) Yağlar | Proteinler | Su |
| D) Karbonhidratlar | Vitaminler | Proteinler |

17.

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1. Buğday | a. Protein |
| 2. Fındık | b. Karbonhidrat |
| 3. Nohut | c. Yağ |

Yukarıda verilen besinler ve içerikleri eşleştirildiğinde eşleşme aşağıdakilerden hangisi gibi olur?

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

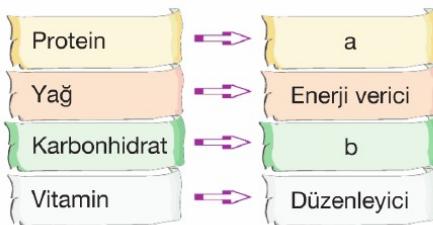
18.



Yukarıdaki tabloda bazı besinler verilmiştir. Besinlerin öncelikli görevleri düşünülperek yapıcı ve onarıcı besinlerin bulunduğu kutular boyanırsa tablonun boyalı hali aşağıdakilerden hangisi gibi olur?

- A)
- B)
- C)
- D)

19.



Yukarıdaki besinlerin öncelikli görevlerinin eşleştirmesinde a ve b ile belirtilen yerlere hangi seçenekte verilenler yazılmalıdır?

- | | |
|----------------------|-------------------|
| a | b |
| A) Yapıcı ve onarıcı | Düzenleyici |
| B) Yapıcı ve onarıcı | Enerji verici |
| C) Enerji verici | Yapıcı ve onarıcı |
| D) Düzenleyici | Yapıcı ve onarıcı |

20.

Aşağıda verilen menülerden hangisi den-geli beslenme için uygun bir menüdür?

- | | |
|--|--|
| <p>A) Pilav
Kuru fasulye
Tavuk
Tatlı</p> | <p>B) Ekmek
Tavuk
Pilav
Meyve suyu</p> |
| <p>C) Makarna
Tavuk
Yoğurt
Elma</p> | <p>D) Bal
Ekmek
Çikolata
Süt</p> |