

Konu Testleri

Dengeli ve Düzenli Beslenme Konu Değerlendirme Testi

1. Sağlıklı bir yaşam için günde kaç öğün beslenmeliyiz?

- A) İki
- B) Üç
- C) Dört

2. Aşağıdakilerden hangisi dengeli beslendiğimizi gösterir?

- A) Açıkta satılan yiyecekleri yemek.
- B) Her gün bol bol süt içmek.
- C) Her sabah kahvaltı yapmak.

3. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı içecekler arasında yer alır?

- A) Ayrın
- B) Kola
- C) Gazoz

4. Aşağıdakilerden hangisi hayvanlardan elde edilmez?

- A) et
- B) ekmek
- C) bal

5. Aşağıdaki besin gruplarından kahvaltıda yenilebilir?

- A) bal, süt, yumurta, peynir
- B) et, bal, süt, yumurta
- C) ıspanak, et, bal, süt

6. Dengeli ve düzenli beslenen öğrencide aşağıdakilerden hangisi gözlenmez?

- A) Boyu uzar
- B) Saçları kısalır
- C) Çabuk gelişir

7. Aşağıdakilerden hangisi yetenek değildir?

- A) Resim yapmak
- B) Kitap okumak
- C) Futbol oynamak

8. Hastalıklardan korunmak için bir takım önlemler almalıyız. Bu önlemlerden biride dengeli beslenmedir.

Aşağıdakilerden hangisi dengeli beslenme kuralına aykırıdır?

- A) Yiyecek ayrımı yapmamalıyız.
- B) Gereğinden fazla yemeliyiz.
- C) Her türlü besinden yeteri kadar almalıyız.

9. Bengü - Sadece sevdiği yiyeceklerle besleniyor.
Azra- Cips ve Coco cops yiyor.
Yiğit- Her çeşit yiyecekten yeteri kadar yiyor.

Yukarıdaki öğrencilerden hangisi dengeli beslenmektedir?

- A) Yiğit
- B) Azra
- C) Bengü

10. Burç- Sınıfımızdaki bazı arkadaşlarımız güzel resim yapıyor, bazıları müzikte başarılı, kimi sporda, kimide güzel yazı yazıyor. Gelecekte bunların meslekleri farklı olacak.

Burç, yukarıdaki sözüyle hangisini vurgulamaktadır?

- A) İnsanların tercih ettiği renkler farklıdır.
- B) Bir insan iyi çalışırsa her meslekte başarılı olabilir.
- C) İnsanlar farklı yeteneklere sahiptir.