

1. "Makarna, pilav, ekmek gibi besinler enerji sağlar ve bol miktarda içerir. Bunlar temel besin maddelerimizdendir. Bunlar vücudumuzda kısa sürede enerjiye dönüşür." Yukarıdaki anlatımda aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi anlatılmıştır?

- A) Yağlar
- B) Karbonhidratlar
- C) Vitaminler
- D) Mineraller

2. "Fazla enerji gerektiren işler yaptığımızda karbonhidratlardan aldığımız enerji yetersiz kalır. Bu gibi durumlarda gereksinim duyduğumuz enerjiyi diğer bir enerji kaynağı olan bu içerikten sağlarız. Bunlar, bitki ve hayvanlardan elde edilir." Yukarıdaki anlatımda aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi anlatılmıştır?

- A) Proteinler
- B) Vitaminler
- C) Mineraller
- D) Yağlar

3. "Vücudumuzda yapıcı-onarıcı olarak görev yaparlar. Büyüme, gelişme, yaraların iyileşmesi, vücudun mikroplara karşı iyileşmesi, vücudun mikroplara karşı direnci için gerekir." Yukarıdaki anlatımda aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi anlatılmıştır?

- A) Proteinler
- B) Karbonhidratlar
- C) Mineraller
- D) Yağlar

4. "Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar. Vücudumuzu hastalıklardan korurlar. Sağlıklı yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır." Yukarıdaki anlatımda aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi anlatılmıştır?

- A) Proteinler
- B) Vitaminler
- C) Mineraller
- D) Yağlar

5. "Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar. Yediğimiz yiyecek ve içeceklerle alırız." Yukarıdaki anlatımda aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi anlatılmıştır?

- A) Proteinler
- B) Karbonhidratlar
- C) Mineraller
- D) Yağlar

6. Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisinden vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi almıyoruz?

- A) Proteinler
- B) Karbonhidratlar
- C) Mineraller
- D) Yağlar

7. Şeker ve şekerli yiyecekler, ekmek, makarna, unlu besinler, patates, tahıllar gibi besin maddelerinde en çok hangi besin içeriği bulunur?

- A) Yağlar
- B) Karbonhidratlar
- C) Vitaminler
- D) Mineraller

8. Proteinlerle ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Proteinler vücudumuzun büyümesi, gelişmesi, onarılması gibi önemli görevler üstlenmiştir.
- B) Proteinler vücudumuzun anlık enerji ihtiyacını karşılar.
- C) Mineraller ve su bu görevleri sırasında proteinlere yardımcı olur.
- D) Proteinler; et, süt, tavuk, balık, peynir, tahıllar, (buğday, arpa, mısır, pirinç) ve baklagiller (fasulye, nohut, mercimek, bakla) gibi besinlerde bulunur.

9. Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi vücudumuzda düzenleyici görev üstlenmemişlerdir?

- A) Vitaminler
- B) Su
- C) Mineraller
- D) Karbonhidratlar

10. Vitaminlerle ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Vücudumuzda; vitaminler, mineraller ve su düzenleyici bir görev üstlenmiştir.
- B) Vitaminler her çeşit besinde bulunur. Fakat sebze ve meyvelerde daha azdır.
- C) Vitaminlerin; A, B, C, D, E, K gibi çeşitleri olup, her vitamin çeşidinin vücudumuzda farklı bir işlevi vardır.
- D) Vitaminler sağlıklı olmamızı ve büyümemizi sağlar, eksikliği vücudumuzu olumsuz yönde etkiler.

11. Canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri, büyüüp gelişmeleri için tükettikleri yiyecek ve içeceklerin tümüne ne denir?

- A) Beslenme
- B) Mineral
- C) Besin
- D) Vitamin

12. Proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler, su ve mineraller aşağıdakilerden hangisi ile ilgilidir?

- A) Enerji
- B) Besin içerikleri
- C) Dengeli beslenme
- D) Düzenli beslenme

13. "Yaşamsal faaliyetlerimizin düzenlenmesinde rol alır. Yapıcı ve onarıcı besin grubuna girer. Vücudumuzun büyüüp gelişmesi ve yaralarımızın iyileşmesi için gereklidir. Vücudun mikroplara karşı direncini artırarak vücudu hastalıklara karşı korurlar.. Yukarıdaki metinde bahsedilen besin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Vitaminler
- B) Yağlar
- C) Proteinler
- D) Mineraller

14. "Saçların ve tırnakların uzamasını sağlar. Hem hayvansal hem de bitkisel besinlerde bulunur. Et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri, yumurta, baklagiller, tahıllar ve kuruyemişler bu içerik yönünden oldukça zengindir.. Yukarıdaki anlatımda aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi anlatılmaktadır?

- A) Proteinler
- B) Mineraller
- C) Vitaminler
- D) Yağlar

15. Meyve ve sebzelerde en çok bulunan besin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Karbonhidratlar
- B) Proteinler
- C) Vitaminler
- D) Mineraller

16. Hangi besinlerde protein olup olmadığını anlamak için aşağıdaki asitlerden hangisinden faydalanırız?

- A) Nitrik asit
- B) Asetik asit
- C) İyot çözeltisi
- D) Amonyak.

17. Elif bazı besin maddelerine iyot çözeltisi damlatıyor. Bazı besinlerin renk değiştiğini gözlüyor. Aşağıdaki besinlerden hangisi renk değiştirmiş olabilir?

- A) Yumurta
- B) Ekmek
- C) Patates
- D) Fındık

18. "Ali, futbol oynarken sol kolunun üstüne düşer. Kolunun çok ağrması üzerine ailesiyle hastaneye gittiğinde kolunun kırılmış olduğunu öğrenir. Kolunu alçıya alan doktor 21 gün sonra Ali'yi kontrole çağırır. Doktor, Ali'ye tedavisi boyunca bazı besinleri bol miktarda tüketmesini tavsiye eder.. Bu besinlerin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Vitaminler
- B) Yağlar
- C) Proteinler
- D) Mineraller

19. Pirinç, bulgur, arpa, yulaf, mısır ve buğday gibi besinlerde en çok bulunan besin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Karbonhidratlar
- B) Proteinler
- C) Vitaminler
- D) Mineraller

20. Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisinin en temel görevi vücudumuzun direncini artırmaktır?

- A) Karbonhidratlar
- B) Proteinler
- C) Vitaminler
- D) Mineraller

CEVAP ANAHTARI

1. B
2. D
3. A
4. B
5. C
6. C
7. B
8. B
9. D
10. B
11. C
12. B
13. C
14. A
15. C
16. A
17. C
18. D
19. A
20. C

BU TESTİ ONLINE ÇÖZ