

Konu Testleri

1 .Dönem 1 ,Değerlendirme Testi

1. Doğduğumuzda yaklaşık 3 kg. iken,10 yaşında 30-35 kg. 15 yaşında ise 40-45 kg oluruz. Görüldüğü gibi dünyaya geldiğimiz gibi kalmaz büyürüz. Büyümemize neden olan asıl faktör aşağıdakilerden hangisidir?

- A) beslenmemiz
- B) koşmamız
- C) uyumamız
- D) yüzmemiz

2. I.Fındık

II. Ekmek

III. Fıstık

IV. Mısır

V.Tavuk

VI. Elma

Yukarıda verilen besinlerden kaç tanesi yağ içerir?

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

3. Gün boyunca çeşitli besinler tüketiriz. Bunlardan bir kısmı bize enerji verir.

Aşağıdakilerden hangisi makarna, pilav ve ekmek gibi besinlerde bulunan temel enerji kaynağımızdır?

- A) proteinler
- B) yağlar
- C) karbonhidratlar
- D) vitaminler

4. Gün içerisinde bol bol taze sebze ve meyve tüketiriz. Bunlar, sağlığımız için önemli rolü olan vitaminleri bol miktarda içerir. Vitaminlerin asıl görevi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Enerji verici
- B) Yapıcı-onarıcı
- C) Enerji verici-Düzenleyici
- D) Düzenleyici

5. Kemik ve diş gelişimi için gerekli olan, en çok yumurta,balık,süt ve peynirde bulunan vitamin hangisidir?

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

6. Et,süt ve süt ürünleri içerisinde yer alan,sinir ve kasların gelişiminde önemli etkisi olan vitamin hangisidir?

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

7. Yediğimiz besinlerin depolandığı,yiyeceklerin küçük parçalara dönüştürüldüğü ve çorba kıvamına getirildiği sindirim sistemi organı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Mide
- B) Yemek borusu
- C) İnce bağırsak
- D) Kalın bağırsak

8. Aşağıdaki besinlerden hangisini tüketmek sağlığımızı olumsuz yönde etkiler?

- A) Taze ve temiz besinler
- B) İçinde katkı maddesi bulunan besinler
- C) Hormonsuz besinler
- D) Son kullanma tarihi geçmemiş besinler

9. Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Enerji ihtiyacımızı karşılamada görevli besinler, yapıcı-onarıcı besin gurubudur.
- B) Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapan mineraller, doğal olarak deniz ürünleri, toprak, kayaç ve okyanuslarda bulunur.
- C) Su, vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar.
- D) Yutak ile mide arasında yer alan ve besinleri midemize ileten organ yemek borusudur.

10. Aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- A) Dudak, yanaklar ve damakla çevrili boşluk yutaktır.
- B) Sindirimdeki posa içinde kalan su, vitamin ve minerallerin emildiği yer kalın bağırsaktır.
- C) Azı dişleri yiyecekleri parçalar.

Konu Testleri

D) Köpek dişleri yiyecekleri tutup koparmaya yarar.

11. Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Genellikle 18-22 yaş arasında çıkan ve besinlerin öğütülmesine yardımcı olan dişlerimiz yirmi yaş dişlerimizdir.
B) “Diyet” kelimesinin anlamı “Yeterli Beslenme” dir.
C) Vücudumuza aldığımız ve sindirime uğrattığımız katı ya da sıvı haldeki besin maddeleri ter ile taşınır.
D) Vücudumuza alınan besin maddelerinin sindirim sonucu oluşan atıklarının boşaltıldığı yere anüs denir.

12. Böbreklerimizin vücudumuzdaki yeri neresidir?

- A) Midemizin yanındadır.
B) Karın boşluğunun arkasında, belimizin sağ ve sol kenarlarındadır.
C) Kalp ile mide arasındadır.
D) Karaciğerimizin üstündedir.

13. Aşağıdakilerden hangisi böbreklerimizin görevi olamaz?

- A) İdrar oluşturup, vücut dışına atmak
B) Kandaki madde dengesini ayarlamak
C) Karbondioksiti ve su buharını dışarı atmak
D) Kan sıvısındaki su-tuz dengesini ayarlamak

14. Boşaltımdaki görevli yapı ve organların isimleri, idrarın izlediği yola göre sırası hangi seçenekte doğru olarak verilmiştir?

- A) İdrar kesesi- Üreter- Böbrek- Üretra
B) Böbrek- Üreter- İdrar kesesi- Üretra
C) İdrar kesesi- Böbrek- Üretra- Üreter
D) Böbrek- Üretra- İdrar kesesi- Üreter

15. Aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- A) Vücudumuzun büyümesi, gelişmesi ve sağlıklı olması için besinleri kendisi üretmesi gerekir.
B) Proteinlerin öncelikli görevi enerji vermektir.
C) Balık, et, süt, yumurta, tavuk eti ve bazı sebzeler de bol miktarda karbonhidrat bulunur.
D) Su ve mineraller bütün besinlerde bulunur ve düzenleyici görev yaparlar.

16. Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Su ve tuz gibi maddeler kalın bağırsakta emilerek kana geçer.
B) Kesici dişler besinleri ezmemizi, öğütmemizi ve çiğnememizi sağlar.
C) Vücudumuzda oluşan atık maddelerin vücuttan dışarıya atılmasına, boşaltım denir.
D) Böbreklerimizin sağlığını korumak için kızartılmış, acılı, baharatlı ve aşırı tuzlu besinler tüketmemeliyiz.

17. Yağlar için aşağıda söylenenlerden hangisi yanlıştır?

- A) Yağlar, karbonhidratlardan daha fazla enerji verir.
B) Öncelikli görevi enerji sağlamaktır.
C) Vücudumuz enerjiye ihtiyaç duymadığında dışarı atılır .
D) Fındık, fıstık, mısır vb. besinlerde bulunur.

18. “Hastalanmamak ve sağlığımızı korumak için besinlerinolmasına dikkat etmeliyiz.” cümlesini aşağıdaki lerden hangisi ile tamamlamak yanlış olur?

- A) temiz
B) son kullanma tarihinin geçmiş
C) taze
D) açıkta satılmıyor

19. Sindirim yapı ve organlarının baştan sona veya sondan başa sıralayan Akif, aşağıdaki sıralamaların hangisinde hata yapmamıştır?

- A) Kalın bağırsak - ince bağırsak - mide - yemek borusu - ağız - yutak
B) Ağız - yutak - yemek borusu - mide - kalın bağırsak - ince bağırsak
C) Ağız - yutak - mide - yemek borusu - ince bağırsak - kalın bağırsak
D) Kalın bağırsak - ince bağırsak - mide - yemek borusu - yutak - ağız

20. Sigara ile ilgili olarak aşağıda verilenlerden hangisi yanlıştır?

- A) Sigarada katran, nikotin, karbonmonoksit gibi dört bin civarında zararlı madde bulunur.
B) Sigarada bulunan zararlı maddeler başta kanser olmak üzere birçok hastalığa neden olur.
C) Yapılan araştırmalara göre sigara içenlerin ömürleri, içmeyenlerden daha çoktur.
D) Sigara içen bir insanın yanında durmak bile sağlığımıza zarar verir.