



1. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir besindir?

- A) Süt
- B) Hamburger
- C) Gazlı içecek



2. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir besin değildir?

- A) Balık
- B) Peynir
- C) Çikolata

3. Aşağıdaki besinlerden hangisi büyümemiz ve gelişmemiz için gereklidir?

- A) Taze sebzeler
- B) Et ve süt ürünleri
- C) Meyveler

4. Aşağıdakilerden hangisi vücudumuzun ihtiyacı olan en temel içecektir?

- A) Çay
- B) Su
- C) Kola



5. "Kişisel bakımımızı yaparken verimli kullanmalıyız." Cümlesinde boş bırakılan yere hangisi yazılmalıdır?

- A) Kaynakları
- B) Elektriği
- C) Suyu

6. Kış mevsiminde bol bol hangi meyveyi yemeliyiz?

- A) Kiraz
- B) Çilek
- C) Portakal

7. "Öksürürken ya da hapşırırken ağızımızı ile kapatmalıyız."

Cümlesinde boş bırakılan yere hangisi yazılmalıdır?

- A) Yastık
- B) Mendil
- C) Defter

8. Sağlıklı olmak için nasıl beslenmeliyiz?

- A) Dengeli
- B) Sürekli
- C) Az



9. "İçerisinde olmayan ürünleri tüketmeliyiz." Cümlesinde boş bırakılan yere hangisi yazılmalıdır?

- A) besin maddesi
- B) tüketim maddesi
- C) katkı maddesi



10. "Yanlış beslenme neden olabilir." Cümlesinde boş bırakılan yere hangisini yazmak doğru olmaz?

- A) Obeziteye
- B) Şişmanlığa
- C) Sağlıklı olmaya



11. Dengeli beslenmek için aşağıdakilerden hangisini yapmalıyız?
 A) Genellikle bisküvi, börek, makarna yemeliyiz.
 B) Tüm besinlerden yeterli miktarda yemeliyiz.
 C) Sadece sevdiğimiz yiyecekleri yemeliyiz.

12. Aşağıdakilerden hangisini yapmak yemek israfına neden olur?
 A) Tabağına yiyeceği kadar yiyecek almak.
 B) Tabağındaki yiyeceklerin hepsini tüketmek.
 C) Tabağında kalan yemekleri çöpe atmak.



13. Bilinçli tüketici aşağıdakilerden hangisini yapar?
 A) Mevsiminde yetişen taze meyve almak.
 B) Son kullanma tarihi geçen ürünleri almak.
 C) Rengi solan sebze ve meyveleri almak.

14. Aşağıdakilerden hangisi toplum sağlığına dikkat etmemektedir?
 A) Tuvaletleri temiz kullanmak.
 B) Çöpleri çöp kutusuna atmak.
 C) Hasta olduğunda sınıfa gelmek.



15. Aşağıdakilerden hangisi yaz meyvesidir?
 A) Nar
 B) Üzüm
 C) Mandalina



16. Aşağıdakilerden hangisi, obeziteye neden olur?
 A) Taze sebze ve meyve tüketmek.
 B) Yeterli ve dengeli beslenmek.
 C) Şeker, tuz ve yağ miktarı yüksek besinleri tüketmek.

17. Aşağıdakilerden hangisi ortak kullanım alanlarında sağlığı kurumak için yapılan davranışlardan birisi değildir?
 A) Gereksiz yanan lambaları söndürmek.
 B) Tuvaletleri temiz kullanmak.
 C) Teneffüslerde sınıfı havalandırmak.



18. Aşağıdakilerden hangisi doğru değildir?
 A) Tuvalette giydiğimiz terlik veya spor ayakkabısıyla spor salonuna girmemeliyiz.
 B) Spordan sonra duş yapmalıyız. Duşta terlik giymeliyiz.
 C) Hastayken başkalarının sağlığını korumak için spor salonuna gitmeliyiz.

19. Neden, mevsiminde yetişen meyve ve sebzeleri yememiz gerekir?
 A) Hasta olmamak için.
 B) Sağlıklı beslenmek için.
 C) Tasarruf yapmak için.

20. Aşağıdakilerden hangilerini satın alırken son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz?
 A) Elma
 B) Zeytin
 C) Peynir