

1. Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için nasıl beslenmeliyiz?

- A) Meyve ve sebze ağırlıklı beslenmeliyiz.
- B) Dengeli ve yeterli beslenmeliyiz.
- C) Protein ağırlıklı beslenmeliyiz.
- D) Her besinden bol bol tüketmeliyiz.

2. Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin, vücudun ihtiyacı oranında tüketilmesine ne denir?

- A) Hızlı beslenme
- B) Yeterli beslenme
- C) Dengeli beslenme
- D) Kötü beslenme

3. Aşağıdakilerden hangisi doğru değildir?

- A) Öğünlerimizde karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, su ve mineral içeren besinlerden yeterli miktarlarda almalıyız.
- B) Bedenimiz her gün vitamin, mineral, protein, karbonhidrat ve yağa gereksinim duyar.
- C) Tek bir yiyecek veya içecek bu besinlerin hepsini birden içermeyebilir.
- D) Hayvansal besinler bütün vitamin, mineral, protein, karbonhidrat ve yağ ihtiyacımızı karşılar.

4. Aşağıdakilerden hangisi için tahıl ürünleri, baklagiller; sebze, meyve; et, balık ve süt ürünleri gibi farklı gruplardan yiyecek ve içeceklerin dengeli bir biçimde tüketilmesi gerekir?

- A) Sağlıklı beslenmek
- B) Çok beslenmek
- C) Hızlı beslenmek
- D) Yetersiz beslenmek

5. Bedenimizin her zaman enerjiye gereksinimi vardır. Bu enerjiyi nasıl sağlarız?

- A) Spor yaparak
- B) Besinlerden
- C) Dinlenme ve uyku yoluyla
- D) Diyet ve egzersizden

6. Gün boyunca gereksinim duyduğumuz vitaminlerin ve minerallerin çoğunu hangi besinlerden alırsınız?

- A) Hayvansal besinlerden
- B) Tahıl ve baklagillerden
- C) Su ve içeceklerden
- D) Meyve ve sebzelerden

7. Aşağıdaki besinlerden hangisini diğerlerine göre daha az tüketmeliyiz?

- A) Sebze ve meyveler.
- B) Ekmek, diğer tahıl ürünleri ve patates.
- C) Şeker veya yağ oranı yüksek yiyecekler.
- D) Et, balık ve baklagiller.

8. Aşağıdaki besinlerden hangisini diğerlerine göre daha çok tüketmeliyiz?

- A) Sebze ve meyveler.
- B) Ekmek, diğer tahıl ürünleri ve patates.
- C) Şeker veya yağ oranı yüksek yiyecekler.
- D) Et, balık ve baklagiller.

9. Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu vitamini veya besin içeriğini alamayınca sağlığımız bozulabilir. Bu durumu engellemek için aşağıdakilerden hangisini yapmalıyız?

- A) Bol bol sebze ve meyve yemeliyiz.
- B) Hayvansal besinlerle beslenmeye özen göstermeliyiz.
- C) Farklı besin türlerini yeterli miktarda tüketmeliyiz.
- D) Enerji veren besinleri daha çok tüketmeliyiz.

10. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için vücuda alınan enerji ile harcanan enerjinin dengeli olması gerekmektedir. Günlük besinlerden alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, harcanamayan enerji vücutta depolanmaktadır. Bu durum aşağıdakilerden hangisinin ortaya çıkmasına neden olur?

- A) Obezite
- B) Diyet
- C) Beslenme
- D) Fazla kilo

11. Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğru değildir?

- A) Obezite vücuttaki yağ oranının hastalık ölçüsünde fazla olmasıdır.
- B) Obezite birçok hastalığın ortaya çıkmasına neden olur.
- C) Obeziteyi önlemek için sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanılmalıdır.
- D) Obezite ile fazla kilolu olma arasında fark yoktur.

12. Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğru değildir?

- A) Sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanılırken besinler israf edilmemelidir.
- B) Yemek servisi yapılırken tabaklara küçük porsiyonlarda yemek koymak besin israfını artırır.
- C) Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulmasında besinlerin seçimine, saklanmasına, hazırlanmasına ve pişirilmesine özen gösterilmelidir.
- D) Sağlıklı beslenirken satın alınacak besin miktarı hesaplanmalı ve gerektiği kadar besin alınıp israftan kaçınılmalıdır.