

1 . Aşağıdakilerden hangisi öğle yemeğinde yer almaz?

- A) Reçel
- B) Pilav
- C) Çorba

2. Günde kaç ana öğün yemek yeriz?

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

3. Domates, biber, patlıcan, salatalık gibi yiyecekler hangi grupta yer alır?

- A) Meyveler
- B) Sebzeler
- C) Tahıllar

4. Fındık, ceviz, badem, fıstık gibi besinler hangi grupta yer alır?

- A) Meyveler
- B) Kuru yemişler
- C) Tahıllar

5. Yumurta, et, süt, peynir, tereyağı, bal gibi besinlerin kaynağı hangisidir?

- A) Bitkiler
- B) İnsanlar
- C) Hayvanlar

6. Sabah kahvaltısında aşağıdakilerden hangisini yemeyiz?

- A) Bal
- B) Kuru fasulye
- C) Ekmek

7. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı besinlerden birisi değildir?

- A) Pirinç
- B) Domates
- C) Çikolata

8. Aşağıdakilerden hangisi her öğün tükettiğimiz besinlerdendir?

- A) Bal
- B) Ekmek
- C) Yumurta

9. Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Sağlıklı olmak için sadece hayvansal besinlerle beslenmeliyiz.
- B) Meyve, sebze, kuru yemişler ve ekmek gibi besinler bitkilerden elde edilir.
- C) Bizi hastalıklardan koruyan vitaminler bitkisel besinlerde bol miktarda bulunur.

10. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı besinlerden birisi değildir?

- A) Elma
- B) Nohut
- C) Şeker

11. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı besinlerden birisi değildir?

- A) Meyve
- B) Sebze
- C) Dondurma

12. Bal, pekmez, yumurta, peynir gibi yiyecekleri hangi öğünde tüketiriz?

- A) Sabah kahvaltısı
- B) Öğle yemeği
- C) Akşam yemeği