



1. "Vücudumuzda yapıcı-onarıcı olarak görev yapar. İnsan vücudunun ağırlığının büyük bir bölümünü su dışında bu içerik oluşturur. Hayvansal ve bitkisel kaynaklıdır. Et, süt, yumurta, balık ve tavukta hayvansal kaynaklı; fasulye, nohut, mercimek, buğday, yulaf, çavdar ve arpa gibi bitkilerde bulunur." **Yukarıda bahsedilen besin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?**

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

2. "Vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılamada ilk önce kullanılır. Ağırlıklı olarak bitkisel kaynaklı besinlerde bulunur. Yediğimiz makarna, pilav, ekmek, börek, pasta, patates gibi yiyeceklerle vücudumuza alırız. Yediğimiz meyve ve sebzelerle de bu içerikle ilgili ihtiyacımızı karşılarız."

Yukarıda bahsedilen besin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?

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

3. "Vücudumuz enerji ihtiyacını karbonhidratlardan karşılayamaması durumunda, enerji kaynağı olarak kullanılır. Ancak ihtiyaçtan fazla tüketilecek olursa şişmanlığa ve çeşitli hastalıklara neden olabilir. Zeytin, susam, mısır, ayçiçeği, fındık, fıstık gibi olan besinler bitkisel; et, balık, peynir, tereyağı hayvansal olanını içeren besinlere örnektir." **Yukarıda bahsedilen besin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?**

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

4. "Tükettiğimiz tüm yiyecek ve içeceklerde bulunur. Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar. İnsanlar bu içeriğe ihtiyaçlarını daha çok sebze ve meyvelerden karşılarlar." **Yukarıda bahsedilen besin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?**

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

5. **Karbonhidratlarla ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?**

- A) Karbonhidratların öncelikli görevi vücudumuzun büyümesini ve gelişmesini sağlamaktır.
- B) Karbonhidratlar, yaşamımızı devam ettirebilmek için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi sağlar.
- C) Enerjiye fazla ihtiyacımız olduğu durumlarda karbonhidrat yönünden zengin besinleri tüketmemiz gerekir.
- D) Makarna, ekmek, pirinç, bulgur gibi tahıl ürünleri ile patates, meyve ve balda bol miktarda karbonhidrat bulunur.

6. **Proteinlerle ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi doğru değildir?**

- A) Proteinlerin vücudumuzdaki öncelikli görevi enerji vermektir.
- B) Proteinler vücudumuzda meydana gelen hasarların onarılmasında görev alırlar.
- C) Proteinler büyümeyi ve gelişmeyi sağlar.
- D) Vücudumuzu oluşturan temel maddeler proteinlerden oluşur.

7. Yağlarla ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğru değildir?

- A) Vücudumuzdaki enerji ihtiyacının, karbonhidratlardan karşılanamadığı durumlarda enerji ihtiyacımızı gidermek üzere yağlar kullanılır.
B) Yağların, canlıları hastalıktan koruma özelliği vardır.
C) Yağlar deri altına depo edilerek vücudu darbelere karşı korumakla da görevlidir.
D) Yağlar vücuda fazla alındıklarında depo edilerek kilo almamıza neden olurlar.

8. Aşağıda verilen bilgilerden hangisi minerallerle ilgili değildir?

- A) Mineraller vücudumuzun büyüüp gelişmesinde, sağlıklı kalmasında rol oynar.
B) Kemiklerimizin yapısından kalp atışlarımızın düzenine kadar vücudumuzda çok çeşitli görevleri vardır.
C) Demir, kalsiyum, çinko, potasyum gibi minerallerin her biri, çeşitli besinlerde yeterli miktarda bulunur.
D) Minerallerin, canlıları soğuktan koruma özelliği vardır.

9. Vitaminlerle ilgi aşağıda verilen bilgilerden hangisi doğru değildir?

- A) Besin olarak tükettiğimiz sebze ve meyvelerde bol miktarda vitamin bulunur.
B) Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapan vitaminler bizi hastalıklara karşı korur.
C) Büyüme ve gelişmemizin düzenli olması için diğer besinlerle birlikte düzenli olarak tüketilmeleri gerekir.
D) Vitaminler vücuda fazla alındıklarında depo edilerek kilo almamıza neden olurlar.

10. Aşağıda verilen bilgilerden hangisi doğru değildir?

- A) Her gün tüketmemiz gereken meyve ve sebzelerde ise bol miktarda vitamin vardır.
B) Vitaminler vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korur.
C) Vitaminler bütün besinlerde bulunmaz.
D) Vitaminler vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar.

11. Aşağıdaki bilgilerden hangisi doğru değildir?

- A) Protein bakımından zengin içerikli besinler yaralarımızın iyileşmesini sağlar.
B) Ekmek, mısır, makarna gibi besinler vücudumuzun öncelikli enerji kaynağıdır.
C) Vitaminler, sebze ve meyvelerde bol miktarda bulunan yapıcı ve onarıcı besin içerikleridir.
D) Göç eden, kış uykusuna yatan canlılar vücutlarında yağ depolarlar.

12. Aşağıdaki bilgilerden hangisi doğru değildir?

- A) Karbonhidratların başlıca görevi, vücudun öncelikli enerji ihtiyacını karşılamaktır.
B) Yağlar, organlarımızın etrafını sararak onları darbelerden korur.
C) Büyüüp gelişmemizi sağlayan proteinler, tahıl ve tahıl ürünlerinde bol miktarda bulunur.
D) Çilek, ekmek, yoğurt, kiraz hayvansal kaynaklı besinlerdir.

Adı :.....

Notu:

1	A	B	C	D
2	A	B	C	D
3	A	B	C	D
4	A	B	C	D
5	A	B	C	D
6	A	B	C	D
7	A	B	C	D
8	A	B	C	D
9	A	B	C	D
10	A	B	C	D
11	A	B	C	D
12	A	B	C	D