



1. Vücudumuzda enerji üretiminde öncelikli olarak hangi besin içerikleri kullanılır?

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

2. Vücut dokularının yenilenmesi ve onarılmasında aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi daha etkilidir?

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

3. Sebze ve meyvelerde bolca bulunan, bağışıklık sistemimizi destekleyen besin içerikleri hangileridir?

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

4. Tahıl ürünlerinde ve patatesten hangisi besin içeriği yoğun olarak bulunur?

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

5. Karbonhidratların yeterince alınmadığı durumlarda vücut hangi besin içeriğini enerji kaynağı olarak kullanır?

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

6. Ayçiçeği, zeytin, fındık gibi bitkisel ürünler ile balık ve tereyağı gibi hayvansal gıdalarda hangi besin içeriği bolca bulunur?

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

7. Büyüme, gelişme ve hücre yenilenmesinde aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi en etkilidir?

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

8. Aşağıdakilerden hangisi proteinlerin bir görevidir?

- A) Enerji sağlamak
- B) Yağların depolanmasına yardımcı olmak
- C) Vücudu darbelerden korumak
- D) Hücre yapımı ve onarımını sağlamak

9. Kemik sağlığı, dişlerin güçlenmesi ve kasların çalışması için hangi besin içerikleri önemlidir?

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

10. Makarna, ekmek ve pilavda yoğun olarak bulunan enerji kaynağı besin içeriği nedir?

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

11. Et, süt ve yumurta gibi hayvansal besinlerde hangi temel besin maddesi bulunur?

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

12. Sebze ve meyvelerde hangi besin içerikleri yoğun olarak bulunur?

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

13. Enerji deposu olarak vücutta depolanabilen besin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?

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

14. Vücut ısısını düzenlemek ve enerji sağlamak için hangi besin içeriği gereklidir?

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

15. Aşağıdakilerden hangisi vitaminlerin bir görevi değildir?

- A) Hücre yenilenmesi
- B) Enerji sağlamak
- C) Bağışıklık sistemini güçlendirmek
- D) Sağlıklı büyümeyi desteklemek

16. Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi en çok enerji sağlar?

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

17. Kalp ritmini düzenleyen ve vücudun su dengesini sağlayan besin içeriği nedir?

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

18. Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi bağ dokusunun güçlenmesine katkı sağlar?

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

19. Vücutta enerji sağlamak için öncelikli olarak kullanılan besin içeriği hangisidir?

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

20. Vücutta enerji üretimi için karbonhidratlar ve yağlar kullanılmadığında hangi besin içeriği devreye girer?

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

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
13	A	B	C	D
14	A	B	C	D
15	A	B	C	D
16	A	B	C	D
17	A	B	C	D
18	A	B	C	D
19	A	B	C	D
20	A	B	C	D