



1. Aşağıdaki besin gruplarından hangisi vücudumuza enerji sağlar?

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

2. Hangi besin grubu vücut dokularının onarılmasında görev alır?

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

3. Vücudumuzdaki enerji fazlası hangi besin grubunda depolanır?

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

4. Vücudumuzun direncini artıran besin grubu hangisidir?

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

5. Aşağıdaki besinlerden hangisi su içerir ve vücudu susuzluktan korur?

- A) Çikolata
- B) Elma
- C) Peynir
- D) Kuruyemiş

6. Karbonhidrat tüketimi azalursa vücutta ne olabilir?

- A) Enerji azalır.
- B) Su kaybı olur.
- C) Kaslar güçlenir.
- D) Vitamin eksikliği olur.

7. Protein eksikliğinde vücutta hangi durum gözlenebilir?

- A) Kemiklerde güçsüzlük
- B) Kas dokularında zayıflama
- C) Susuzluk
- D) Enerji fazlası

8. Yağlar neden vücut için gereklidir?

- A) Vücudu sıcak tutar ve enerji depolar.
- B) Kemikleri güçlendirir.
- C) Kan dolaşımını sağlar.
- D) Sindirimi hızlandırır.

9. Aşırı tuz tüketiminin sonucu ne olabilir?

- A) Kemik sağlığı güçlenir.
- B) Kan basıncı artar.
- C) Vücudun su dengesi sağlanır.
- D) Enerji kaybı olur.

10. Hangi besin vücutta bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcıdır?

- A) Portakal
- B) Patates
- C) Tereyağı
- D) Makarna

11. Süt hangi besin öğelerini içerir?

- A) Yağ, protein ve kalsiyum
- B) Vitamin C ve karbonhidrat
- C) Mineraller ve vitamin E
- D) Tuz ve karbonhidrat

12. Balık tüketmek vücuda hangi vitamini kazandırır?

- A) A vitamini
- B) D vitamini
- C) B12 vitamini
- D) E vitamini

13. Tam tahıllar hangi besin ögesini içerir?

- A) Şeker
- B) Karbonhidrat ve lif
- C) Tuz
- D) Su

14. Kırmızı et hangi besin grubuna aittir?

- A) Karbonhidrat
- B) Protein
- C) Vitamin
- D) Mineral

15. Sebzeler hangi besin gruplarını içerir?

- A) Karbonhidrat ve yağ
- B) Protein ve su
- C) Vitamin ve mineral
- D) Tuz ve yağ

16. Sağlıklı bir yaşam için hangi besinlerden daha az tüketilmelidir?

- A) Sebzeler
- B) Tuzlu ve şekerli besinler
- C) Meyveler
- D) Tam tahıllar

17. Dengeli beslenmenin temel amacı nedir?

- A) Sadece kilo vermek
- B) Vücudun ihtiyacı olan her besin grubunu yeterince almak
- C) Yalnızca enerji depolamak
- D) Sadece protein tüketmek

18. Hangi davranış sağlıklı bir yaşam için yanlıştır?

- A) Sebze ve meyve tüketmek
- B) Su tüketimini artırmak
- C) Çok fazla yağlı yiyecek yemek
- D) Düzenli olarak yürüyüş yapmak

19. Hangi besinler bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olabilir?

- A) Çikolata ve bisküvi
- B) Yoğurt ve portakal
- C) Patates kızartması ve kola
- D) Hamur işleri

20. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı yaşam için gereklidir?

- A) Her öğünde bolca fast-food yemek
- B) Su yerine sadece meyve suyu içmek
- C) Düzenli ve dengeli beslenmek
- D) Sadece tek bir besin grubunu tüketmek

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