



1. Aşağıdaki besinlerden hangisi vücudumuza enerji sağlar?

- A) Elma
- B) Tavuk
- C) Ekmek
- D) Su

2. Hangi besin karbohidrat bakımından zengindir?

- A) Elma
- B) Süt
- C) Patates
- D) Tavuk

3. Proteinler vücudumuzda hangi işlevi yerine getirir?

- A) Vücudun enerji ihtiyacını karşılar
- B) Kasların gelişmesini sağlar
- C) Suyu düzenler
- D) Vücuda vitamin sağlar

4. Aşağıdaki besinlerden hangisi yağ içeriği bakımından zengindir?

- A) Zeytin
- B) Ekmek
- C) Havuç
- D) Domates

5. Sağlıklı bir yaşam için hangi besin ögesi vücudun su dengesini korur?

- A) Karbonhidrat
- B) Protein
- C) Yağ
- D) Su

6. Aşağıdaki besinlerden hangisi mineral bakımından zengindir?

- A) Elma
- B) Ispanak
- C) Tavuk
- D) Ekmek

7. Vücudumuzda hangi besin ögesi hücrelerin onarımında ve yenilenmesinde önemli rol oynar?

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

8. Vitaminlerin vücuda faydası nedir?

- A) Vücuda enerji sağlar
- B) Kasları güçlendirir
- C) Hücreleri korur ve büyümeyi destekler
- D) Kemikleri güçlendirir

9. Hangi besin vücudumuza C vitamini sağlar?

- A) Elma
- B) Portakal
- C) Süt
- D) Ispanak

10. Aşağıdaki besinlerden hangisi sağlıklı yağ içeriği sağlar?

- A) Zeytinyağı
- B) Tavuk
- C) Elma
- D) Pirinç

11. Vücuda enerji sağlayan besin ögesi nedir?

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

12. Yağların vücudumuzdaki görevi nedir?

- A) Enerji sağlamak
- B) Kemikleri güçlendirmek
- C) Kan dolaşımını hızlandırmak
- D) Kasları büyütme

13. Aşağıdaki besinlerden hangisi vücudun su ihtiyacını karşılamak için gereklidir?

- A) Elma
- B) Su
- C) Yumurta
- D) Ekmek

14. Hangi besin ögesi, bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olur?

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

15. Vücudumuzun sağlıklı çalışması için hangi besin ögesi en önemlidir?

- A) Su
- B) Yağ
- C) Karbonhidrat
- D) Protein

16. Aşağıdaki besinlerden hangisi protein bakımından zengindir?

- A) Tavuk
- B) Çilek
- C) Elma
- D) Ekmek

17. Vücuda hangi besin ögesi sağlıklı bir sindirim için gereklidir?

- A) Yağ
- B) Vitamin
- C) Karbonhidrat
- D) Su

18. Hangi besin mineral kaynağıdır?

- A) Zeytin
- B) Süt
- C) Ispanak
- D) Ekmek

19. Karbonhidratlar vücuda nasıl bir fayda sağlar?

- A) Kasları geliştirir
- B) Enerji sağlar
- C) Hücreleri onarır
- D) Bağışıklık sistemini güçlendirir

20. Hangi besin, vücudumuza A vitamini sağlar?

- A) Elma
- B) Havuç
- C) Portakal
- D) Süt

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