



1. Sindirim sisteminin sağlığını korumak için aşağıdaki alışkanlıklardan hangisi en önemlidir?

- A) Düzenli fiziksel aktivite yapmak
- B) Çok fazla yağlı yiyecek tüketmek
- C) Yemeklerden sonra hemen uyumak
- D) Az su içmek

2. Sindirim sistemine zarar verebilecek bir alışkanlık aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Lifli gıdalar tüketmek
- B) Fast food ürünlerini sık tüketmek
- C) Düzenli öğünlerle beslenmek
- D) Yeterli su tüketmek

3. Lifli gıdalar tüketmenin sindirim sistemi sağlığı üzerindeki etkisi nedir?

- A) Zararlı bakterilerin çoğalmasını sağlar.
- B) Safra üretimini durdurur.
- C) Mide asidini azaltır.
- D) Sindirim sisteminin düzenli çalışmasına yardımcı olur.

4. Sindirim sistemi sağlığı için aşağıdaki davranışlardan hangisi yanlıştır?

- A) Yemekleri hızlı yemek
- B) Öğünlerde sebze ve meyve tüketmek
- C) Besinleri iyice çiğnemek
- D) Yeterli miktarda su içmek

5. Yetersiz su tüketiminin sindirim sistemi üzerindeki etkisi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Mide asidini artırır.
- B) Kabızlık sorununa yol açar.
- C) Bağırsak hareketlerini hızlandırır.
- D) Besinlerin emilimini artırır.

6. Sindirim sistemi sağlığı için dengeli beslenmenin önemi nedir?

- A) Sindirimi tamamen ortadan kaldırır.
- B) Sindirim sisteminin düzenli çalışmasını sağlar.
- C) Sindirim sistemi organlarını küçültür.
- D) Enzimlerin çalışmasını engeller.

7. Sindirim sistemini korumak için hangi tür içeceklerden uzak durulmalıdır?

- A) Şekerli ve asitli içecekler
- B) Su
- C) Bitki çayları
- D) Ayrın

8. Sindirim sistemi sağlığını korumak için hangi spor aktiviteleri faydalıdır?

- A) Uzun süre televizyon izlemek
- B) Sürekli oturmayı gerektiren aktiviteler
- C) Aşırı ağır sporlar
- D) Düzenli yürüyüş ve yüzme

9. Sindirim sistemi sağlığı için aşağıdakilerden hangisi gereklidir?

- A) Sadece karbonhidrat tüketmek
- B) Yeterli ve dengeli beslenmek
- C) Sık öğün atlamak
- D) Çok fazla baharatlı yiyecek tüketmek

10. Hangi davranış sindirim sistemi sağlığını olumsuz etkileyebilir?

- A) Yemekten hemen sonra yatmak
- B) Düzenli öğünlerle beslenmek
- C) Lifli gıdalar tüketmek
- D) Günlük su ihtiyacını karşılamak

11. Sindirim sistemi sağlığı açısından hangi besin grubu daha fazla tüketilmelidir?

- A) Fast food ürünleri
- B) Lifli gıdalar ve sebzeler
- C) Şekerli tatlılar
- D) Yağlı yiyecekler

12. Aşağıdakilerden hangisi sindirim sistemi sağlığı için önerilen bir alışkanlık değildir?

- A) Yemekleri yavaş yemek
- B) Lifli gıdalar tüketmek
- C) Yemekten hemen sonra ağır spor yapmak
- D) Bol su içmek

13. Sindirim sisteminin sağlığını korumak için aşağıdaki bilgilerden hangisi doğrudur?

- A) iğnemedenden yemek yutulmalıdır.
- B) ğnlerde aşırı yemek yenmelidir.
- C) Yemek sırasında çok fazla su içilmelidir.
- D) Sebze ve meyve tetimi artırılmalıdır.

14. Sindirim sistemi sağlığı için hangi alışkanlık önemlidir?

- A) Düzenli ve dengeli beslenmek
- B) Sık sık ğn atlamak
- C) Tek tip beslenmek
- D) Hareketsiz bir yaşam sürmek

15. Sindirim sistemi sağlığını etkileyen aşağıdaki durumlardan hangisi olumsuz bir etkidir?

- A) Lifli gıdalarla beslenmek
- B) ok fazla abur cubur tetmek
- C) Düzenli fiziksel aktivite yapmak
- D) Yeterince su içmek

16. Aşağıdaki önerilerden hangisi sindirim sistemi sağlığı için uygundur?

- A) Baharatlı yiyeceklerden kaçınmak
- B) Günde bir ğn yemek yemek
- C) Sürekli hareketsiz kalmak
- D) iğnemedenden yemek yutmak

17. Sindirim sistemi sağlığını korumak için aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- A) ğnlerde aşırı hızlı yemek yemek
- B) Fast food ürünlerini sık tetmek
- C) Besinleri iyice çiğnemek
- D) ok az su tetmek

18. Teknoloji bağımlılığının sindirim sistemi sağlığı üzerindeki etkisi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Sindirim sistemi organlarını geliştirir.
- B) Hareketsizliğe bağlı sorunlara yol açabilir.
- C) Lifli gıdaların etkisini artırır.
- D) Sindirimi hızlandırır.

19. Hangi davranış sindirim sistemi sağlığını olumlu yönde etkiler?

- A) ok fazla abur cubur yemek
- B) Yemekleri hızlıca tetmek
- C) Yemekten nce ve sonra elleri yıkamak
- D) ok baharatlı yemekler tetmek

20. Sindirim sisteminin sağlığı için aşağıdakilerden hangisi nemlidir?

- A) Hareketsiz yaşam tarzı
- B) Yemeklerden hemen sonra yatmak
- C) Asitli iecekleri sık tetmek
- D) Gnlk su tetimini artırmak

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