

1. Aşağıda beslenme ile ilgili bazı ifadeler verilmiştir.
- Karbonhidratların öncelikli görevi vücudumuza enerji vermektir.
 - Dengeli beslenme her besinden eşit miktarda tüketmektir.
 - Obezite, vücuttaki yağ oranının hastalık ölçüsünde fazla olmasıdır.

Verilen ifadelerden hangileri doğrudur?

- A) Yalnız I B) I ve III C) II ve III D) I, II ve III

2. Aşağıdaki ifadelerden hangisi sağlıklı bir yaşam için önerilmez?

- A) Sigara ve alkolden uzak durmalıyız.
B) Temizliğimize dikkat etmeliyiz.
C) Dengeli beslenmeli ve spor yapmalıyız.
D) Mevsimi dışında sebze meyve tüketmeliyiz.

3. Aşağıdakilerden hangisi sigaranın zararlarından korunmak için bireysel olarak yapılabileceklerden değildir?

- A) Sigara içilen ortamlardan uzak durmalıyız.
B) Yakın çevremizde sigara içen bireyleri uyarmalıyız.
C) Sigaranın zararlarına dikkat çekmek için etkinlikler düzenlemeliyiz.
D) Sigaranın zararlarını anlatan kamu spotu filmleri yayımlatmalıyız.

4. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Su ve mineraller her besinde bulunur.
B) Vücudumuzun büyük bir bölümünü su oluşturur.
C) Yağlar, öncelikli olarak diş ve kemik sağlığımız için önemlidir.
D) Büyüyüp gelişmemizde mineraller önemli rol oynar.

5. Aşağıdaki cümlelerde yer alan noktalı yerlerin doğru bir şekilde tamamlanması gerekmektedir.

- Vücudumuzun gelişmesini, boyumuzun uzamasını sağlayan besinlerI..... besinlerdir.
- Su, vitaminler ve minerallerII..... besinlerdir.

Buna göre noktalı yerlere aşağıdaki kelimelerden hangileri gelmelidir?

I

II

- A) düzenleyici enerji verici
B) enerji verici yapıcı ve onarıcı
C) yapıcı ve onarıcı düzenleyici
D) enerji verici düzenleyici

6. Ayşe, arkadaşlarına su ve minerallerle ilgili aşağıdaki bilgileri vermiştir.

- I. Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar.
- II. Hem bitkisel hem de hayvansal besinlerde bulunur.
- III. Tükettiğimiz besinlerdeki su, günlük su ihtiyacımızı karşılar.

Ayşe'nin söylediği bu bilgilerden hangileri doğrudur?

- A) Yalnız I B) I ve II C) II ve III D) I, II ve III

7. **Aşağıdakilerden hangisi besinlere katkı maddesi konulmasının amaçlarından biri değildir?**

- A) Tatlandırma
B) Renk verme
C) Tazeliğini artırma
D) Uzun süreli saklama

8. **Gıda ürünlerinin, üretiminden sofraya gelene kadarki tüm aşamalarında görev alan meslek dalı aşağıdakilerden hangisidir?**

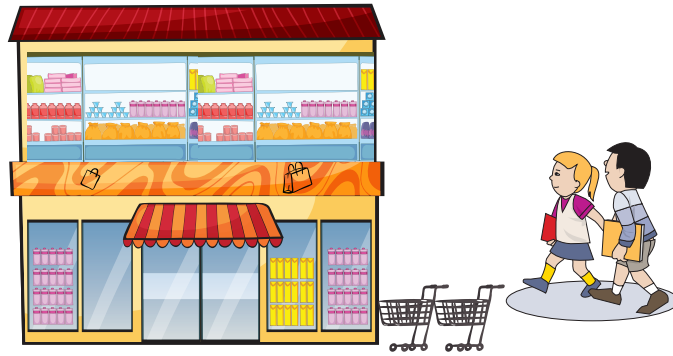
- A) Aşçılık
B) Veterinerlik
C) Diyetisyenlik
D) Gıda mühendisliği

9. Besin israfı, üretilen gıdanın tüketilmeden atığa dönüşmesidir.

Besin israfını önlemek için aşağıdakilerden hangisinin yapılması yanlıştır?

- A) Aile bireylerinin ihtiyacı kadar yiyeceği satın almak
- B) Bayatlayan yiyecekleri alternatif yemekler yaparak tüketmek
- C) Tazeliğini korumak için tüm yiyecekleri suyun içinde saklamak
- D) Artan yemekleri bir sonraki öğünde yemek üzere saklamak

10.



Ayşe, kardeşiyle markette alışveriş yapmaktadır. Satın alacakları gıdaların,

- I. ambalajının sağlam olması,
- II. paketinin üzerinde TSE damgası bulunması,
- III. son kullanma tarihinin geçmemiş olması

özelliklerinden hangisine dikkat etmeleri gerekir?

- A) Yalnız I
- B) I ve II
- C) II ve III
- D) I, II ve III

11. Besinleri saklama yöntemleri ile ilgili bilgiler şöyle sıralanmıştır:

- I. Dondurulacak besinler temiz ve taze olmalıdır.
- II. Çözdürülen besinlerin israf olmaması için tekrar dondurulmalıdır.
- III. Alışverişe başlarken ilk olarak dondurulmuş ürünler alınmalıdır.

Verilen bilgilerden hangileri doğrudur?

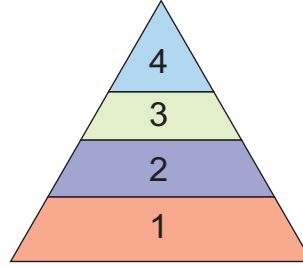
- A) Yalnız I
- B) I ve II
- C) II ve III
- D) I, II ve III

12. Ali sağlıksız beslenme alışkanlığından dolayı obezite rahatsızlığı yaşıyordu. Bunun için ailesi Ali'yi Diyetisyen Zeynep Hanım'a götürdü.

Zeynep Hanım, Ali'ye aşağıdakilerden hangisini önermemiştir?

- A) Düzenli spor yapmaya başlamasını
- B) Yağlı besinleri daha az tüketmesini
- C) Günde sadece bir öğün beslenmesini
- D) Gün içerisinde yeterince sıvı tüketmesini

13. Besin piramidi, sağlıklı beslenmek için hangi besinlerden ne kadar tüketmemiz gerektiğini anlatır. Görselde bir besin piramidinin basamakları numaralandırılarak verilmiştir.



Besin piramidi ile ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Birinci basamağında tahıl ürünleri yer alır.
- B) İkinci basamağında baklagiller yer alır.
- C) Üçüncü basamağında et ve süt ürünleri yer alır.
- D) Dördüncü basamağında şekerli ve yağlı besinler yer alır.

14. Besin piramidi, sağlıklı beslenmek için hangi besinlerden ne kadar tüketilmesi gerektiğini anlatır.

Besin piramidinin en üstünde aşağıdaki besinlerden hangisi vardır?

A)



B)



C)



D)



15. Sigara içen bir kişinin hangi organı diğerlerine göre daha fazla zarar görür?

- A) Karaciğer
- B) Akciğer
- C) Mide
- D) Beyin

16. Aşağıdaki besinlerden hangisi diğerlerine göre daha fazla karbonhidrat içerir?

- A) Balık B) Yeşil fasulye C) Domates D) Makarna

17. Sigara kullanımının azaltılması için ciddi önlemler alınıyor.

Aşağıdakilerden hangisi sigara kullanımının azaltılması için alınan önlemlerden birisi değildir?

- A) Yeşilay'ın çeşitli projelerle toplumu bilinçlendirme çalışmaları yapması
B) Dumansız hava sahası uygulamasının kamuya açık alanlarda kaldırılması
C) Sigara paketlerinin üzerine sigaranın zararlarını anlatan görsellerin konulması
D) Televizyonlarda sigaranın zararlarını anlatan kamu spotu filmlerinin yayımlanması

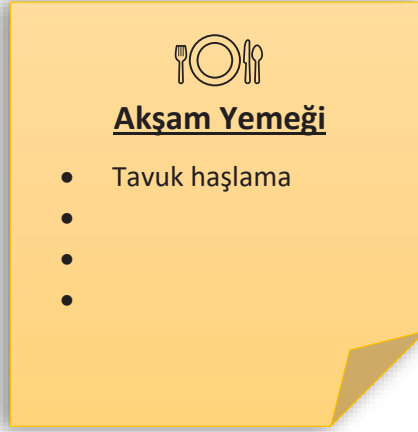
18. Sigara ve alkol bağımlılığının zararları ile ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) KOAH hastalığına sebep olabilir.
B) Karaciğere zarar verir.
C) Akciğerlere zarar verir.
D) Ağız kanserine yakalanma riskini azaltır.

19. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı besinlerin özelliklerinden biri değildir?

- A) Taze, temiz ve doğaldır.
B) Katkı maddesi yoktur.
C) Yağ ve şeker oranı fazladır.
D) Vitamin ve mineral değerleri yüksektir.

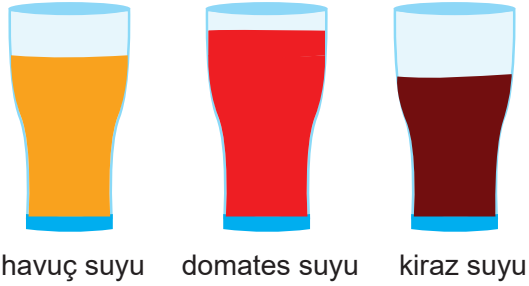
20. Emre'nin akşam yemeği listesi görselde verilmiştir.



Liste aşağıdakilerden hangileri ile tamamlanırsa, Emre dengeli ve sağlıklı beslenmiş olur?

- A) kızartma – makarna – pilav
B) yoğurt – ayran – salata
C) orba – salata – yoğurt
D) et Izgara – makarna – pilav

21. Kemal, aynı miktardaki havuç, domates ve kirazın suyunu sıkıyor. Aşağıda Kemal'in meyvelerden elde ettiği su miktarları verilmiştir.



Buna göre Kemal aşağıdaki sonuçlardan hangisine ulaşabilir?

- A) Kiraz, domates ve havuçtan daha suludur.
B) Havuç domatesten daha suludur.
C) Aynı miktardaki besinler, farklı miktarda su içerebilir.
D) Domatesin suyu kirazinkinden daha azdır.

22. Zeynep okuldaki arkadaşları ile etkinlikler yapıp sigara ve alkol bağımlılığı ile mücadelede sorumluluk almak istemektedir.

Zeynep okulda hangi öğrenci kulübünde görev almaktadır?

- A) Kızılay B) Yeşilay C) Sivil Savunma D) Çevre Koruma

23. Tabloda öncelikli görevi verilen besin grupları ▲, ■, ● sembolleriyle verilmiştir.

Besin Grubu	Öncelikli Görevleri
▲	Enerji verici
■	Yapıcı ve onarıcı
●	Düzenleyici

Buna göre semboller ile gösterilen besinler aşağıdakilerden hangisi olabilir?

- A)  Et  Süt  Yumurta
- B) Ekmek Balık Portakal
- C) Tavuk Muz Makarna
- D) Ispanak Bal Yoğurt

24. Ayhan'ın, market alışverişinde aldığı ürünün paketinde yazan besin değerleri şunlardır:

Besin Öğeleri	100 gram için
Yağ	80 g
Protein	1 g
Karbonhidrat	2 g
Vitamin, su, mineraller ve diğerleri	17 g

Buna göre Ayhan'ın aldığı ürün aşağıdakilerden hangisi olabilir?

- A) Margarin B) Makarna C) Süt D) Yumurta

25. Alp, besin içeriklerine ait bilgiler vermektedir.

Vücudumuzu ve organlarımızı dış etkenlere karşı korur.

Vücutta yapıcı ve onarıcı olarak görev yapar.



Alp'in verdiği bilgiler hangi besin gruplarına aittir?

- A) Yağlar, proteinler
- B) Vitaminler, proteinler
- C) Karbonhidratlar, su ve vitaminler
- D) Vitaminler, su ve mineraller

26.

Saç ve tırnaklarımızın uzamasında görev alır.

Antikor yapımında görev alır.

Kırılan kemiklerimizin çabucak iyileşmesini sağlar.

Öncelikli görevi enerji sağlamaktır.

Hangi yönde verilen bilgi proteinlerle ilgili değildir?

- A) Doğu
- B) Batı
- C) Kuzey
- D) Güney

27. Aşırı kilolarından şikâyet eden bir kişi, hangi besin gruplarını diğerlerine göre daha fazla tüketmiş olabilir?

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

28. Proteinler vücudumuzda yapıcı ve onarıcı olarak görev yapan besin içeriğidir.

Aşağıdakilerden hangileri protein bakımından zengin değildir?

- A) peynir, nohut, mercimek
- B) yumurta, bezelye, yoğurt
- C) balık, kuru fasulye, et
- D) pirinç, mısır, bal

29. Tüm besinlerin belli bir ömrü vardır. Bozulan besinler yenmeyecek duruma gelir. Besinlerin tazeliğini korumak için onları uygun koşullarda saklamak gerekir.

Aşağıdakilerden hangisi doğru saklama yöntemlerinden biri değildir?

- A) Tuzlama
- B) Kurutma
- C) Dondurma
- D) Kızartma

30. Obezite birçok hastalığın ortaya çıkmasına neden olur. Önlem alınmadığı takdirde yaşam kalitesini etkileyerek önemli bir sağlık sorunu hâline gelebilir. Bu nedenle obeziteyi önlemek için sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanılmalıdır.

Aşağıdaki besin çeşitlerinden hangisini çok sık tüketen bireyin obez olma ihtimali daha fazladır?

- A) Tavuk eti ve yoğurt
- B) Kuru fasulye ve turşu
- C) Patates kızartması ve gazlı içecek
- D) Tarhana çorbası ve kızarmış ekmek

31. Alkolün zararlarına yönelik poster çalışması yapmak isteyen bir öğrenci, hangi seçenekteki bilgiyi kullanmaz?

- A) Midenin iç yüzeyindeki tabakayı tahriş ederek yaralara sebep olur.
- B) Solunum yolu hastalıklarına sebep olur.
- C) Vücudumuzda kalıcı hasar bırakır.
- D) Aşırı tüketen kişilerde algılama, görme ve konuşma zayıflar.

32. Yemek yarışmasındaki adaylardan, dengeli beslenmeye en uygun menüyü hazırlamaları istenmiştir.


Bülent'in Menüsü
mercimek çorba
makarna
kuru fasulye
pilav


Tarık'ın Menüsü
tarhana çorbası
yeşil fasulye
balık
mevsim salata


Burcu'nun Menüsü
tavuk suyu çorba
salçalı köfte
etli pilav


Betül'ün Menüsü
sebze çorbası
zeytinyağlı ıspanak
salata

Hazırladığı menüye göre yarışmayı hangi aday kazanmıştır?

- A) Bülent
- B) Tarık
- C) Burcu
- D) Betül

33. Seyhan, sigara kullanan yakınlarının bu kötü alışkanlığı bırakmalarını desteklemek için öncelikle hangi kuruluştan yardım almalıdır?

A) Kızılay

B) AFAD

C) TEMA

D) Yeşilay

34. Ülkemizde sigara kullanımı ile mücadele etmek amacıyla çeşitli önlemler alınmaktadır.

Aşağıdakilerden hangisi bu önlemlerden birisi değildir?

A) Kızılay kurumunun yardım faaliyetleri

B) 18 yaşından küçüklere sigara satış yasağı

C) Dumansız hava sahası uygulaması

D) Kapalı alanlarda ve taşıtlarda sigara içme yasağı

35. Göç sırasında kuşların çok fazla enerjiye ihtiyaç duydukları biliniyor.



Kuşlar bu yolculuğa çıkmadan önce, gereken enerjiyi sağlamak için vücutlarında hangi besin maddesini depolar?

A) Yağ

B) Protein

C) Vitamin

D) Karbonhidrat

36. Zeynep, toplumu zararlı alışkanlıklardan korumak için çalışan ve bağımlılık yaratan maddelerle ilgili toplumu bilgilendiren bir kuruluşa bağışta bulunmak istemektedir.

Zeynep aşağıdaki kuruluşlardan hangisine bağışta bulunursa amacına ulaşmış olur?

A) Kızılay

B) Yeşilay

C) Mehmetçik Vakfı

D) TEMA

37. Yapılan araştırmalara göre yiyeceklerin büyük kısmı insanların ya da hayvanların tüketimine sunulmadan çöpe gidiyor.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi yiyecek israfını önlemek için yapılması gerekenlerden biridir?

- A) Alışveriş sırasında ihtiyaçtan fazla yiyecek alınmalı.
- B) Bayat ekmekler yemek yapılarak değerlendirilmeli.
- C) zdrlmş olan bir besin tekrar dondurulmalı.
- D) Tabaklara büyük porsiyonlarda yemek konulmalı.

38. Aşağıdaki tabloda bir diyetisyenin hazırladığı 1 günlük yiyecek listesi yer almaktadır.

Sabah	gle	Akşam
peynir yumurta zeytin domates reçel	köfte yeşil fasulye ekmek salata meyve	çorba nohut yemeği salata pilav

Diyetisyenin hazırladığı listede bütün besin gruplarının yer almasının temel sebebi hangisidir?

- A) Yeterli ve dengeli beslenmeye uygun olması
- B) Bu besinlerin kolay bulunması
- C) gnlerin ucuza mal edilmek istenmesi
- D) Bu besinlerin sevilerek tüketilmesi

39. **Sigara kullanımı ile ilgili verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?**

- A) Bağımlılık yapar.
- B) Obeziteye neden olur.
- C) Gırtlak kanserine neden olur.
- D) Diş eti rahatsızlıklarına neden olur.

40.



Karbonhidrat bakımından zengin besinlerle ilgili verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Fazla tüketilmesi obeziteye yol açar.
- B) En çok tüketilmesi gereken besin grubudur.
- C) Beynimizin kullandığı tek enerji kaynağıdır.
- D) Saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzamasını sağlar.

41. Besinlerle ilgili bazı bilgiler verilmiştir.

D / Y	Bilgiler
	Besinlerin bazılarını bitkilerden, bazılarını hayvanlardan elde ederiz.
	Gereğinden fazla tüketilen karbonhidratlar, vücutta yağa dönüşerek şişmanlamamıza neden olur.
	Su ihtiyacımızı sadece içeceklerden karşılarız.

Yukarıda verilen cümlelerin doğru, yanlış sıralaması nasıldır?

A)

D
Y
D

B)

Y
Y
D

C)

D
D
Y

D)

Y
D
Y

42. Dondurma almak için markete giden Alper, Nehir, Oğuz ve Esmâ aralarında şu konuşmayı yaparlar:



Nehir

Son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz.



Oğuz

Dondurma paketinin açık olup olmadığına bakmalıyız.



Alper

TSE damgasının bulunmadığı ürünleri tercih etmeliyiz.



Esmâ

Tarım ve Orman Bakanlığının izninin olup olmadığına bakmalıyız.

Buna göre hangisinin söyledikleri yanlıştır?

A) Nehir

B) Alper

C) Oğuz

D) Esmâ

43. Tuna'nın, kırılan kolunun daha hızlı iyileşmesi için hangi tür besin grubunu daha fazla tüketmesi gerekir?

A) Yağlar

B) Vitaminler

C) Proteinler

D) Karbonhidratlar

44. Özge ocak ayında annesi ile pazara gittiğinde çilek satıldığını görmüş ve annesinden çilek almasını istemiştir. Doğal beslenmeye önem veren annesinin Özge'ye hangi cevabı vermesi beklenir?

A) Mevsimi olduğunda almalıyız.

B) Tamam alalım, kardeşin de çileği çok sever.

C) Biraz fazla alalım, reçel de yaparız.

D) Bu mevsimde çilekler çok lezzetli olur.

45. Sabah kahvaltısını yapan Ahmet'e annesi yumurta haşlamıştır. Kahvaltısında peynir, ekmek ve reçel de yiyen Ahmet, hangi besin gruplarından daha fazla tüketmiştir?

A) Protein – yağ

B) Karbonhidrat – yağ

C) Karbonhidrat – protein

D) Karbonhidrat – protein – yağ

46. Proteinlerin özellikleri ile ilgili verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Vücudumuzda yapıcı ve onarıcı olarak görev yapan besindir.
- B) Saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzamasını sağlar.
- C) Kırılan kemiklerimiz proteinler sayesinde daha hızlı iyileşir.
- D) Tahıllarda bol miktarda bulunur.

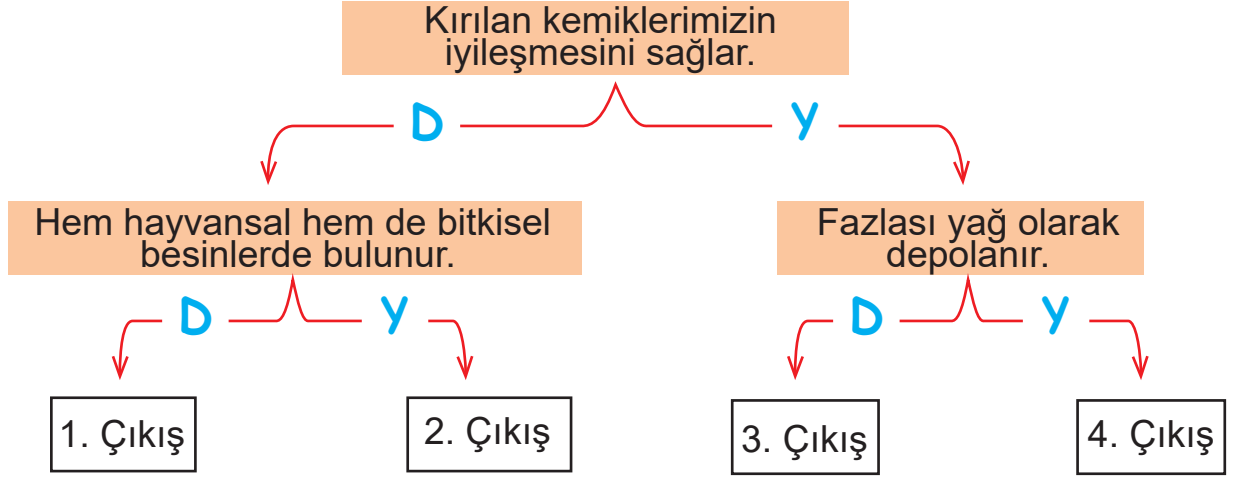
47. Besinleri dondurarak saklama yöntemi hakkında bazı bilgiler verilmiştir.

- I. Dondurulacak besinler temiz ve taze olmalıdır.
- II. Çözdürülen besinler kısa sürede tüketilmelidir.
- III. Çözdürülen besinler yeniden dondurulabilir.

Verilen bilgilerden hangisi doğrudur?

- A) Yalnız I
- B) I ve II
- C) II ve III
- D) I, II ve III

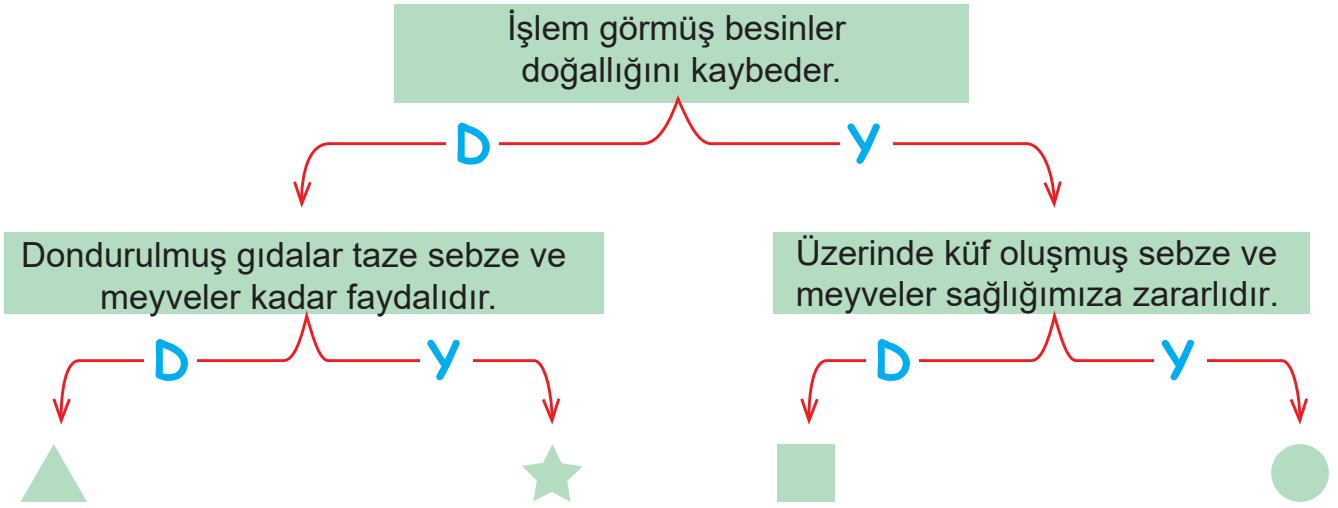
48. Aşağıda proteinlerle ilgili verilen ifadeleri dikkatlice okuyunuz. İfadeler doğru ise "D", yanlış ise "Y" harfinin bulunduğu yolu takip ederek ulaştığınız çıkışı boyayınız.



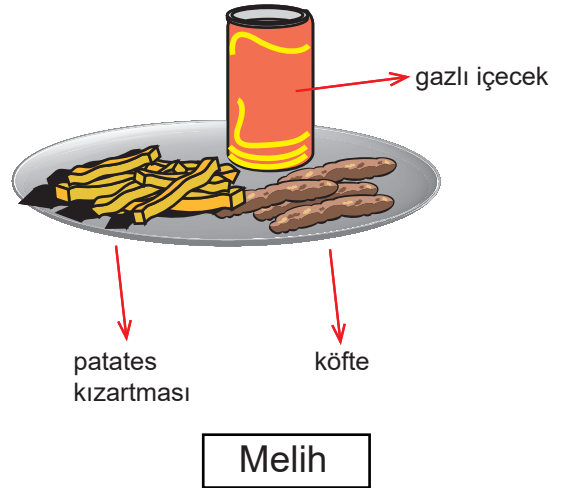
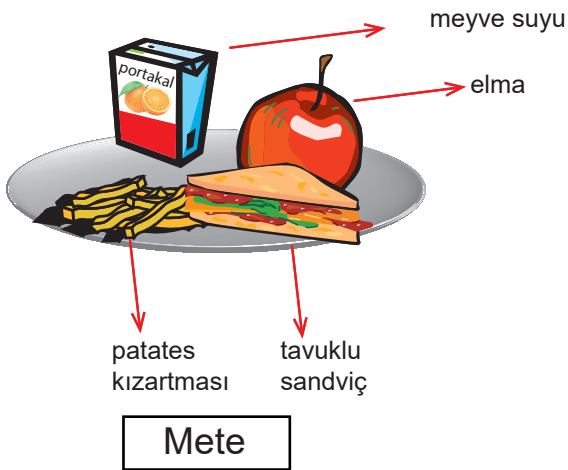
49. Aşağıdaki cümleleri okuyunuz. Cümlelerde verilen bilgiler doğru ise "D", yanlış ise "Y" harfinin altındaki kutucuğu işaretleyiniz.

		D	Y
1	Alkol ve sigara kullanımı aile bütçesine zarar vermez.		
2	Sigara yalnızca onu içen kişiye zarar verir.		
3	Sigara içenlerin KOAH hastalığına yakalanma riski vardır.		
4	Az sayıda içilen sigaranın zararı olmaz.		
5	Ülkemizde kapalı alanlarda sigara içmek yasaktır.		
6	Alkol içenlerde en fazla zarar gören organ akciğerdir.		

50. Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz. İfadeler doğru ise "D", yanlış ise "Y" harfinin bulunduğu yolu takip ederek doğru sembolü işaretleyiniz.



51. Mete ve Melih'in öğle yemeği öğünleri şekilde verilmiştir.



Mete ve Melih'in beslenme tarzları ile ilgili verilen ifadelerin başına doğru ise "D", yanlış ise "Y" harfini yazınız.

- Mete öğününde, vitamin besin grubundan da almıştır.
- Melih'in öğününde sadece karbonhidrat vardır.
- Mete ve Melih sağlıklı ve dengeli beslenmektedir.
- Her ikisi de yapıcı ve onarıcı besin grubundan almıştır.

52. Aşağıdaki cümlelerden; doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" harfini yazınız.

	Besinler elde ettiğimiz kaynağa göre bitkisel ve hayvansal olmak üzere iki gruba ayrılır.
	Vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılamak için ilk öncelikli olarak proteinler kullanılır.
	Fazla tüketilen karbonhidratlar, vücutta yağa dönüşerek şişmanlamamıza neden olur.
	Mineraller de, karbonhidratlar gibi vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılar.
	Vitaminler vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korur.
	Su ve mineraller vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar.
	Nohut, kuru fasulye vb. kuru gıdalar içlerinde su barındırmaz.
	Karbonhidratların vücutta, yapıcı ve onarıcı etkileri vardır.
	Fındık, badem ve zeytin bol miktarda yağ içerir.

53. Açıklamaları uygun olan besin içerikleriyle eşleştiriniz.

Vücudumuza öncelikle enerji veren besin grubudur.

YAĞLAR

Uzun süre aç kaldığımızda enerji ihtiyacımızı karşılayan ve fazla alındığında vücutta depolanan besin grubudur.

PROTEİNLER

Büyüme ve gelişmede, yıpranıp hasar gören yapıların onarımında gereksinim duyulan besin grubudur.

KARBONHİDRATLAR

Vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklardan koruyan besin grubudur.

SU VE MİNERALLER

Kemiklerimizin, dişlerimizin, kaslarımızın ve organlarımızın düzenli çalışmasını sağlayan, her gün ihtiyaç duyduğumuz besin grubudur.

VİTAMİNLER

54. Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına "D" yanlış olanların başına "Y" yazınız.

	Canlıların yaşamını devam ettirebilmesi için beslenmeye ihtiyaçları vardır.
	Makarna, ekmek, pirinç gibi besinler vücudumuza enerji verir.
	Proteinlerin canlıları soğuktan koruma özelliği vardır.
	Aldığımız besinlerin paketlerinde Sağlık Bakanlığının izni olup olmadığına bakmalıyız.
	Yiyebileceğimiz kadar yemeği tabağımıza koyarsak israfı önleriz.
	"Dumansız hava sahası uygulaması" sigara içmeyenleri korumak için alınmış bir karardır.

55. Aşağıdaki besinleri, içerdikleri besin içeriklerinin altına yazınız.

makarna	et	ekmek	süt	pirinç	yumurta	balık	bulgur
nohut	ayçiçeği	patates	fındık	mercimek	ceviz	kabak çekirdeği	ıspanak
zeytin	marul	tereyağı	vişne suyu	ayran	elma	erik	maden suyu

KARBONHİDRAT	PROTEİN	VİTAMİN	MİNERAL	YAĞ

56. Aşağıda verilen ifadelerden doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazınız.

	Sağlığımız için yeterli ve dengeli beslenmeliyiz.
	Tek çeşit beslenmek vücudumuz için yeterlidir.
	Fiziksel olarak ağır aktiviteler yaptığımızda daha çok enerjiye ihtiyaç duyarız.
	Enerji ihtiyacımızı gidermek için en çok şekerli ve yağlı besinler tercih etmeliyiz.
	Obeziteden korunmak için sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmalıyız.
	İhtiyaç duyduğumuz vitamin ve minerallerin çoğunu sebze ve meyvelerden alabiliriz.

57. Besin içerikleri ve bunların öncelikli görevleri verilmiştir. Doğru eşleştirmeleri oklarla yapınız.



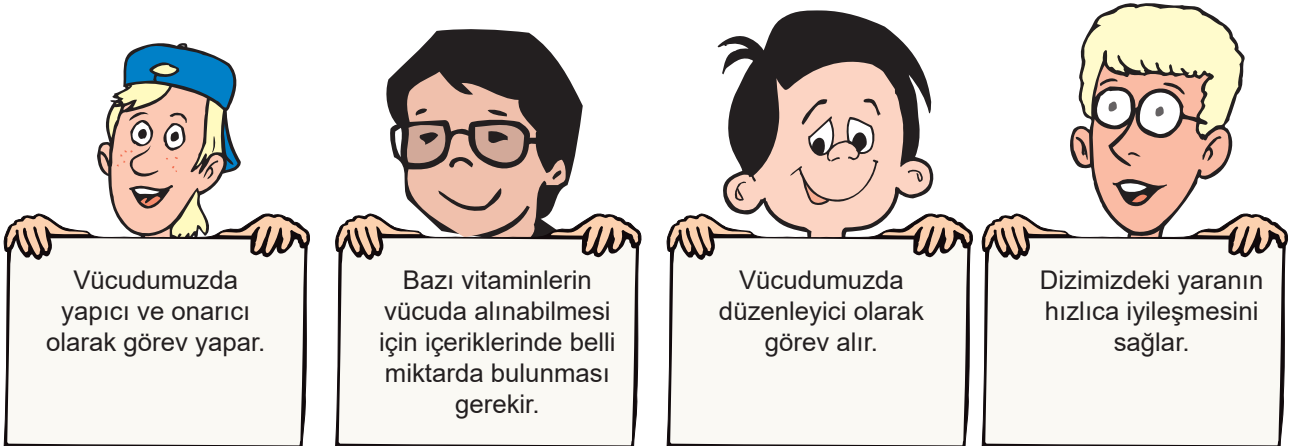
Proteinler

Mineraller

Karbonhidratlar

Yağlar

Vitaminler



58. Aşağıdaki tabloda numaralandırılmış bazı besin maddeleri ve içerikleri verilmiştir.

1	peynir	6	mineraller	11	tereyağı
2	su	7	tahıl	12	yumurta
3	pekmez	8	nohut	13	meyve-sebze
4	findık	9	balık	14	süt
5	ekmek	10	mısır	15	patates

1. Karbonhidrat açısından zengin olan besinler hangileridir?

.....

2. İçeriğinde yağ ve protein bulunduran besinler hangileridir?

.....

3. Vücudumuzun büyük bir bölümünü oluşturan içerik hangisidir?

.....

4. Kemiklerin ve dişlerin güçlenmesini sağlayan besinler hangileridir?

.....

5. Protein bakımından zengin olan besinler hangileridir?

.....

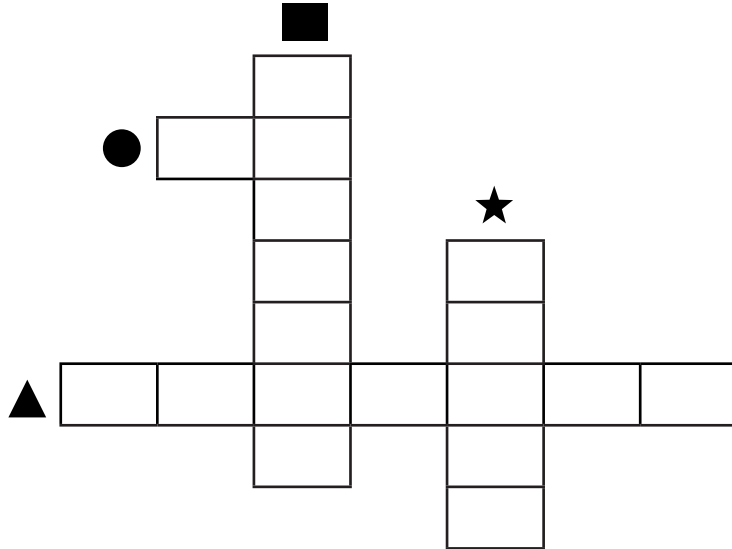
6. Vitamin bakımından zengin olan besinler hangileridir?

.....

59. Besin grupları şekillerle öncelikli görevlerine göre sınıflandırılmıştır. Buna göre aşağıda verilen kelimelerden doğru olanlarını seçip bulmacaya yazınız.

Besin grubu	Öncelikli görevi
●	Düzenleyici
★	Enerji verici
■	Yapıcı ve onarıcı
▲	Düzenleyici

Su
Et
Ekmek
Vitamin
Yumurta
Balık
Elma
Mısır



60.

su

ekmek

yapıcı ve onarıcı

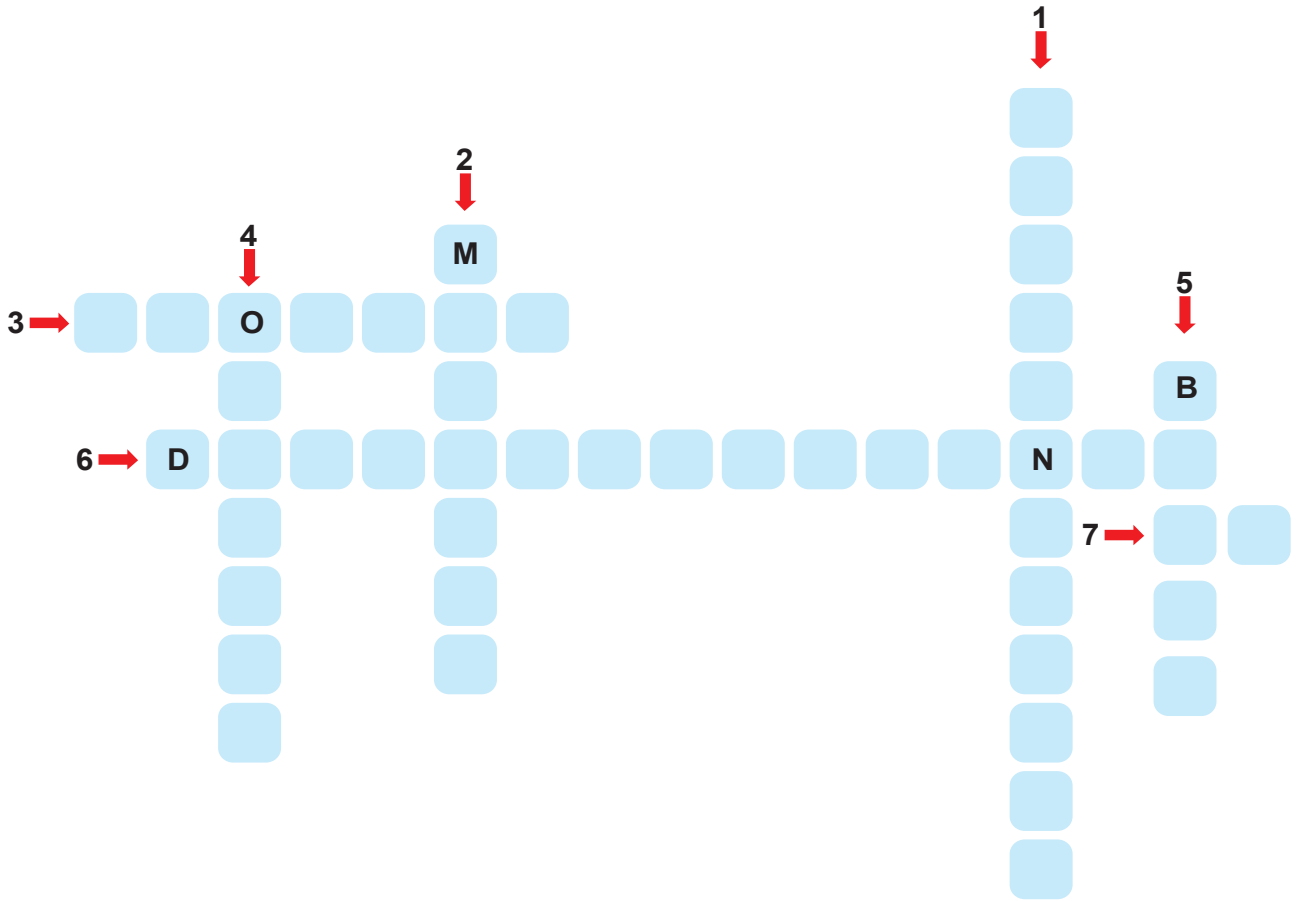
yumurta

armut

Kutucuklar içinde verilen kelimeleri uygun şekilde yerleştiriniz.

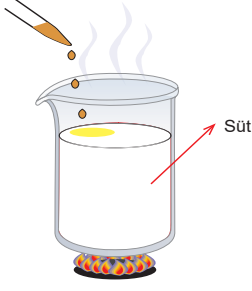
1. Makarna, pilav ve karbonhidratlar grubundadır.
2. besin grubu, yaraların hızlı kapanmasında etkilidir.
3. Vücudumuzun temel sıvı ihtiyacını oluşturan düzenleyici olarak görev yapar.
4. Protein besin grubuna örnek olarak verilebilir.

61. Bulmacada verilen boşlukları uygun kelimelerle tamamlayınız.



1. Öncelikli görevi vücuda enerji vermek olan besin grubuna verilen addır.
2. Demir, kalsiyum, potasyum gibi maddelerin genel adıdır.
3. Öncelikli görevi yapım ve onarım olan besin grubuna verilen addır.
4. Hareketsiz yaşam, hazır ve dengesiz beslenme sonucu vücudun kilo miktarının normalin üstüne çıkması olayına verilen addır.
5. Enerji ihtiyacımızı karşılamamızı sağlayan yaşamın devamı için gerekli yapının genel adıdır.
6. Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinleri, vücudumuzun ihtiyacı kadar tüketilmesine denir.
7. Canlıların yaşamını devam ettirmesi için gerekli olan maddedir.

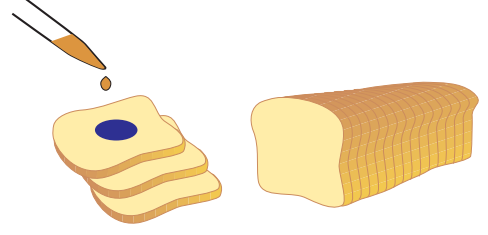
62. Gıda mühendisleri besinlerin içerisinde bulunan protein, karbonhidrat ve yağ içeriklerini tespit etmek için bazı sıvılar kullanırlar. Bu sıvılardan biri kahve renkli olan "lügol" dür.



Lügolden birkaç damla alınıp proteince zengin bir besine damlatılarak ısıtıldığında sıvının damladığı alan sarı renge dönüşür.

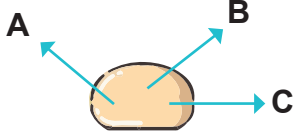


Lügol çözeltisi damlatılıyor.



Lügolden birkaç damla alınarak karbonhidratça zengin bir besine damlatıldığında sıvının damladığı alan mavi - mor bir renge dönüşür.

Gıda mühendisi çalışma yaparken bir besinin içeriğini bilmediğini fark etmiştir. Bunun için lügol kullanarak besinde karbonhidratların mı proteinlerin mi çok olduğunu bulmak istemektedir.



Bu besinin A, B ve C noktalarından örnek alarak lügol damlatmış ve besinin lügol damlattığı bölümlerinin mavi- mor renk aldığı görmüştür.

I, II ve III. soruları yukarıda verilen metne göre yanıtlayınız.

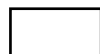
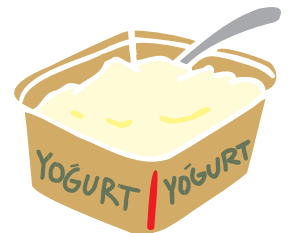
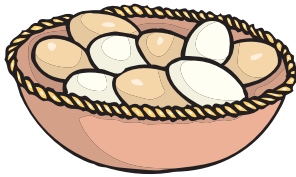
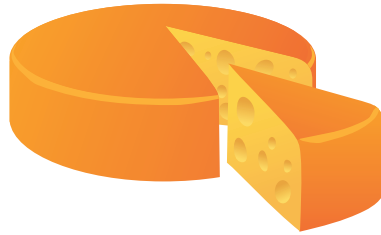
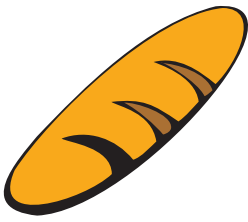
I. Besinde hangi tür besin içeriğinden daha fazla bulunmaktadır?

.....

II. Besine lügol damlatılırken neden 3 farklı bölge seçilmiştir?

.....

III. Aşağıda verilen besinlere lügol damlatılarak biraz ısı verildiğinde hangileri sarı renk alır? Besinleri yuvarlak içine alarak işaretleme yapınız.



63. Aşağıdaki besinlerin her birinin ait olduğu kategoriye işaretleyiniz.
(Her satırda bir daireyi işaretleyiniz.)

	PROTEİN	KARBONHİDRAT	VİTAMİN	MİNERAL
Balık	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Portakal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ekmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maden suyu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

64. Aşağıdaki cümlelerde verilen boşlukları uygun kelimelerle tamamlayınız.

pasif içici

karaciğere

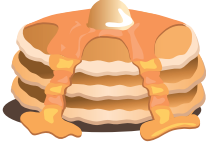
akciğere

trafik kazalarına

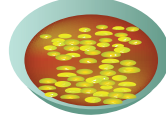
nikotin

- Sigara kullanımı en çok zarar verir.
- Alkol kullanımı en çok zarar verir.
- Sigara içmediği hâlde sigara dumanından zarar gören kişilere denir.
- Alkollü araç kullanan kişiler neden olabilir.

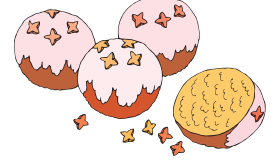
65. Fatih'in kırık kolunun iyileşmesi için yemesi gereken sağlıklı besinlerin resimlerini oklarla masasına götürünüz.



Yaş pasta



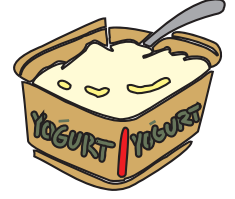
Kuru fasulye



Kurabiye



Patates kızartması



Yoğurt



Et



Gazlı içecek



Balık

66. Açıklamaları verilen besin içeriklerinin adlarını ilgili kutucuklara yazınız.

Vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korur.

.....

Saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzamasını ve kırılan kemiklerimizin hızlı bir şekilde iyileşmesini sağlar.

.....

Kemiklerimizin, dişlerimizin, kaslarımızın ve organlarımızın düzenli çalışmasını sağlar.

.....

Tüm yiyeceklerin içerisinde bulunur.

.....

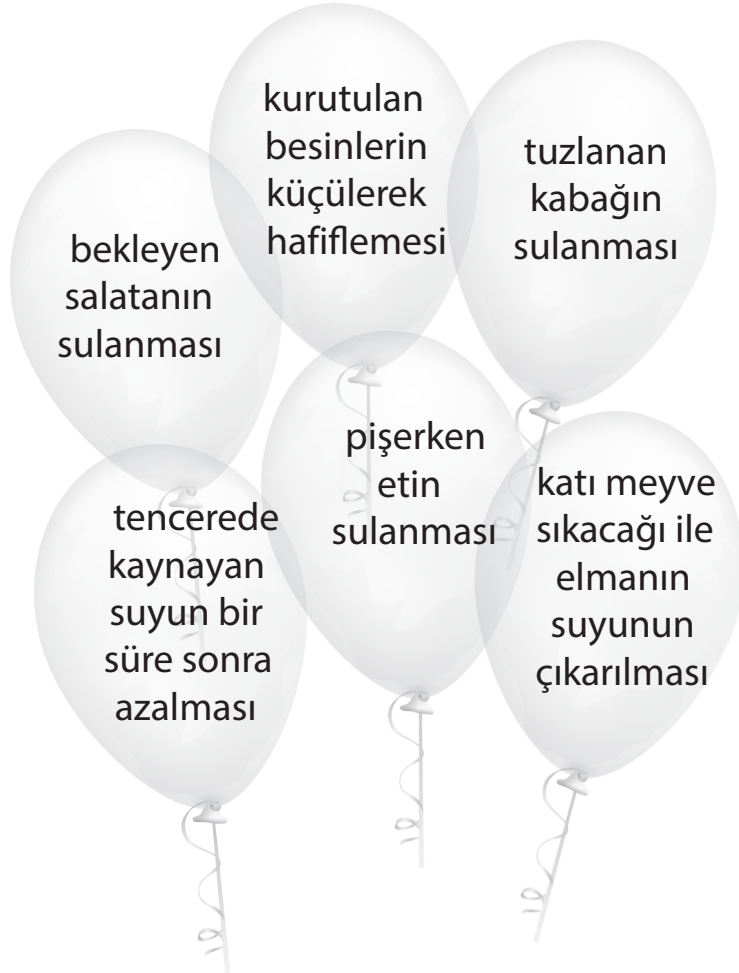
Vücudumuzun enerjiye ihtiyacı olduğunda ilk önce kullanılan besin grubudur.

.....

Organlarımızı dış etkenlere karşı korur.

.....

67. Suyun bütün besinlerde bulunduğu çıkarımını yapabileceğiniz ifadeleri maviye, bu çıkarımı yapamayacağınız ifadeleri ise kırmızıya boyayınız.



68. Zeynep ailesi ile birlikte alışveriş yapmaktadır. Sağlıklı ve doğal gıdalar alabilmeleri için dikkat etmeleri gereken noktalardan bazıları aşağıda verilmiştir. Buna göre eksik bırakılan alanları tamamlayınız.

Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından verilen onay numarası bulunmalıdır.

Ambalajlı besinlerin ambalajı hasar görmemiş olmalıdır.

.....

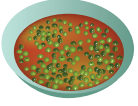
.....

.....

69. Aşağıdaki bilgiler doğru ise yanındaki kutucuğa "D", yanlış ise "Y" yazınız.

	Dengeli beslenmek için ihtiyacımız olan besinleri yeterli miktarda almalıyız.
	En çok tüketilmesi gereken besinler yağlar ve tatlılardır.
	Besinlerin tazeliğini uzun süre korunması için uygun koşullarda saklanması gerekir.
	Çözdürülen besinleri israf etmemek için tekrar dondurmalıyız.
	Dondurulmuş ürünler alışverişte öncelikle tercih edilmelidir.
	Mevsimine uygun meyve ve sebzeler tercih edilmelidir.
	Kuru baklagilleri nemli ortamda saklamalıyız.
	Bozulan yiyecekleri kurutarak kullanmalıyız.
	Bozulmaya yatkın besinler için paketleme son derece önemlidir.
	Besinleri kurutma, tuzlama ve dondurma gibi yöntemlerle saklayabiliriz.

70. Bazı besinler ve altlarında numaraları verilmiştir.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

Aşağıdaki kişilerin sepetlerine koymaları gereken besinlerin numaralarını, kutulara yazınız.



Karbonhidrat oranı yüksek besinler tüketmek istiyorum.

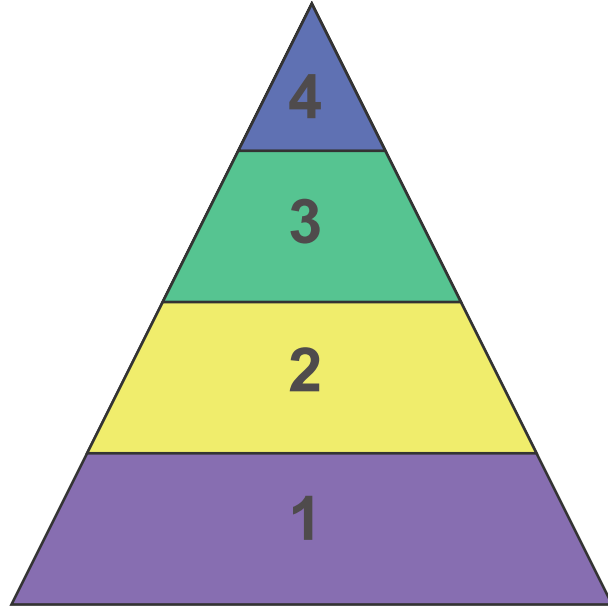


Protein oranı yüksek besinler tüketmek istiyorum.



Vitamin oranı yüksek besinler tüketmek istiyorum.

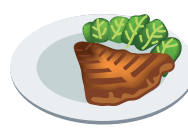
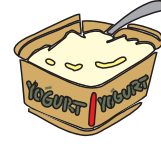
71.



Besinlerin altındaki kutuların içerisine örnekteki gibi besin piramidinin kaçıncı basamağında yer aldığını yazınız.



2



72. Aşağıdaki boşluklara uygun kelimeleri yazınız.

haşlayarak

ambalajının

vitamin ve mineralleri

mevsiminde

çözöldükten

- Besinleri kızartmak yerine tüketmeliyiz.
- Meyve ve sebzeleri yemeliyiz.
- Taze ve doğal besin, içinde bulundurduğu kaybetmemiş besindir.
- Paketlenmiş ürünlerin sağlam olmasına dikkat etmeliyiz.
- Dondurulmuş besinleri sonra tekrar dondurmamalıyız.

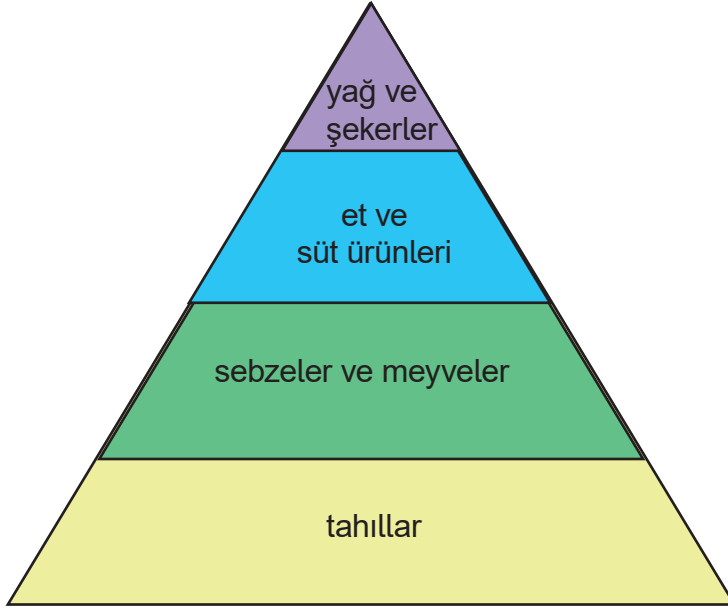
73. Aşağıdaki ifadeleri doğru ve yanlış olma durumlarına göre işaretleyiniz. İşaretlediğiniz bu harfleri şifre kutusuna sırasıyla yazarak şifreyi çözünüz.

BİLGİLER		Doğru	Yanlış
1.	Paketlenmiş besinler yerine doğal besinleri tercih etmeliyiz.	O	B
2.	Dengeli beslenmek için karbonhidratlı yiyecekleri daha çok tüketmeliyiz.	C	B
3.	Gıdaların çoğu besin değerini kısa sürede kaybeder.	E	Ç
4.	Her besin grubundan yeteri kadar tüketmeye dengeli beslenme denir.	Z	F
5.	Et ve yumurta bol miktarda karbonhidrat içerir.	J	İ
6.	Taze besinlerin besin değeri, taze olmayanlara göre daha yüksektir.	T	S
7.	Sağlıklı bir yaşam için vücuda alınan enerji miktarı, harcanan enerji miktarından fazla olmalıdır.	M	E

Şifre:

1	2	3	4	5	6	7

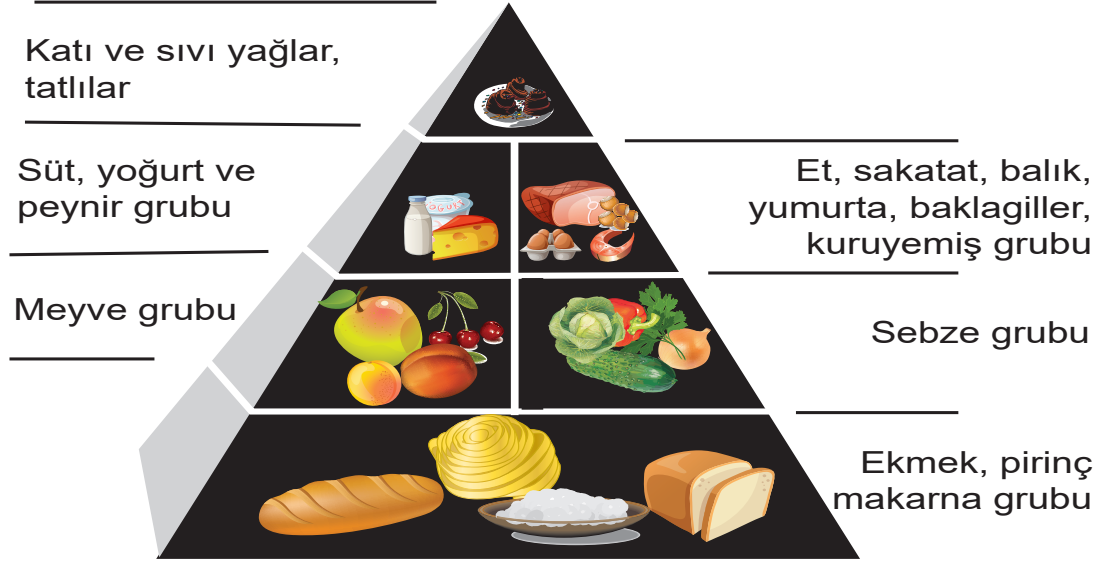
74.



Aşağıdaki cümleleri besin piramidine göre tamamlayınız.

- En çok tüketmemiz gereken besin grubu
- En az tüketmemiz gereken besin grubu
- Süt ve süt ürünlerini, yağ ve şekerlerden daha tüketmeliyiz.
- Et ürünlerini, meyve ve sebzelerden daha tüketmeliyiz.

75. Damla, aşağıda verilen besin piramidinden yararlanarak ailesi için menü hazırlayacaktır. Ona yardımcı olmak için menüleri dengeli beslenme kurallarını dikkate alarak yazınız.



KAHVALTI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÖĞLE YEMEĞİ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AKŞAM YEMEĞİ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

76. Aşağıdaki boşlukları kutularda verilen sözcüklerden uygun olanları ile tamamlayınız.

görme	mide	kalp	astım	nikotin
sindirim	sigara	beyin	pasif	alkollü

1. Sigara içmek kan dolaşımını olumsuz etkilediği için krizi riskini artırır.
2. Alkol karaciğer, ve sinirlere zarar verir.
3. Sigarada bulunan bağımlılığa yol açar.
4. Trafik kazalarının nedenlerinden biri araç kullanmaktır.
5. Sigara içen birinin yanında bulunan kişi içicidir.
6. Alkol yemek borusu, gırtlak, ve pankreas kanserine neden olur.
7. Alkol midenin yapısını bozarak sistemi hastalıklarına neden olur.
8. Alkol ve aile bütçesine zarar verir.
9. Aşırı alkol kullanan kişilerin , algılama, konuşma gibi yetenekleri yavaşlar.

Alkol ve sigaranın zararları ile ilgili siz de aşağıya bir cümle yazınız.

.....

.....

77. Aşağıdaki ifadeleri doğru ve yanlış olma durumlarına göre işaretleyiniz. İşaretlediğiniz bu harfleri şifre kutusuna sırasıyla yazarak şifreyi çözünüz.

BİLGİLER		D	Y
1	Sağlıklı bir yaşam için her besin içeriğinden yeteri kadar tüketmeliyiz.	S	B
2	Günde tek öğün yemek tüketmek yeterlidir.	E	A
3	Karbonhidratlı besinleri fazla tüketmek obeziteye sebep olur.	Ğ	S
4	Geleneksel saklama yöntemleri arasında tuzlama ve kurutma gelir.	L	İ
5	Akşam yemeğinde tek çeşit besin grubundan yiyecekleri tercih etmeliyiz.	N	I
6	Çözdürülüp tekrar dondurulan besinlerde mikroorganizmalar üreyebilir.	K	M
7	Son kullanma tarihine bakarak alışveriş yapan bir birey bilinçli tüketicidir.	L	A
8	Öğün aralarında gazlı içecek tüketmeliyiz.	Ç	I
9	Vitaminler vücudumuzun hastalıklara karşı direncini artırır.	Y	J
10	Makarna, hamburger ve gazoz sağlıklı bir akşam yemeği menüsü olabilir.	R	I
11	Bütün besin maddelerinin içinde farklı oranlarda da olsa su bulunur.	Z	E

ŞİFRE:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

CEVAP ANAHTARI

ÇOKTAN SEÇMELİ SORULARININ CEVAP ANAHTARI

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

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

21	C
22	B
23	B
24	A
25	A
26	D
27	D
28	D
29	D
30	C

31	B
32	B
33	D
34	A
35	A
36	B
37	B
38	A
39	B
40	D

41	C
42	B
43	C
44	A
45	C
46	D
47	B

48. 1. Çıkış

49.	1	2	3	4	5	6
	Y	Y	D	Y	D	Y

50.



51. **D** Mete öğününde, vitamin besin grubundan da almıştır.
Y Melih'in öğününde sadece karbonhidrat vardır.
Y Mete ve Melih sağlıklı ve dengeli beslenmektedir.
D Her ikisi de yapıcı ve onarıcı besin grubundan almıştır.

52.	D	Besinler elde ettiğimiz kaynağa göre bitkisel ve hayvansal olmak üzere iki gruba ayrılır.
	Y	Vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılamak için ilk öncelikli olarak proteinler kullanılır.
	D	Fazla tüketilen karbonhidratlar, vücutta yağa dönüşerek şişmanlamamıza neden olur.
	Y	Minerallerde, karbonhidratlar gibi vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılar.
	D	Vitaminler vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korur.
	D	Su ve mineraller vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar.
	Y	Nohut, kuru fasulye vb. kuru gıdalar içlerinde su barındırmaz.
	Y	Karbonhidratların vücutta, yapıcı ve onarıcı etkileri vardır.
	D	Fındık, badem ve zeytin bol miktarda yağ içerir.

CEVAP ANAHTARI

53.

Vücudumuza öncelikle enerji veren besin grubudur.

Uzun süre aç kaldığımızda enerji ihtiyacımızı karşılayan ve fazla alındığında vücutta depolanan besin grubudur.

Büyüme ve gelişmede, yıpranıp hasar gören yapıların onarımında gereksinim duyulan besin grubudur.

Vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklardan koruyan besin grubudur.

Kemiklerimizin, dişlerimizin, kaslarımızın ve organlarımızın düzenli çalışmasını sağlayan, her gün ihtiyaç duyduğumuz besin grubudur.

YAĞLAR

PROTEİNLER

KARBONHİDRATLAR

SU VE MİNERALLER

VİTAMİNLER

54. Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına "D" yanlış olanların başına "Y" yazınız.

D	Canlıların yaşamlarını devam ettirebilmesi için beslenmeye ihtiyaçları vardır.
D	Makarna, ekme, pirinç gibi besinler vücudumuza enerji verirler.
Y	Proteinlerin canlıları soğuktan koruma özelliği vardır.
Y	Aldığımız besinlerin paketlerinde Sağlık Bakanlığının izni olup olmadığına bakmalıyız.
D	Yiyebileceğimiz kadar yemeği tabağımıza koyarsak israfı önleriz.
D	"Dumansız hava sahası uygulaması" sigara içmeyenleri korumak için alınmış bir karardır.

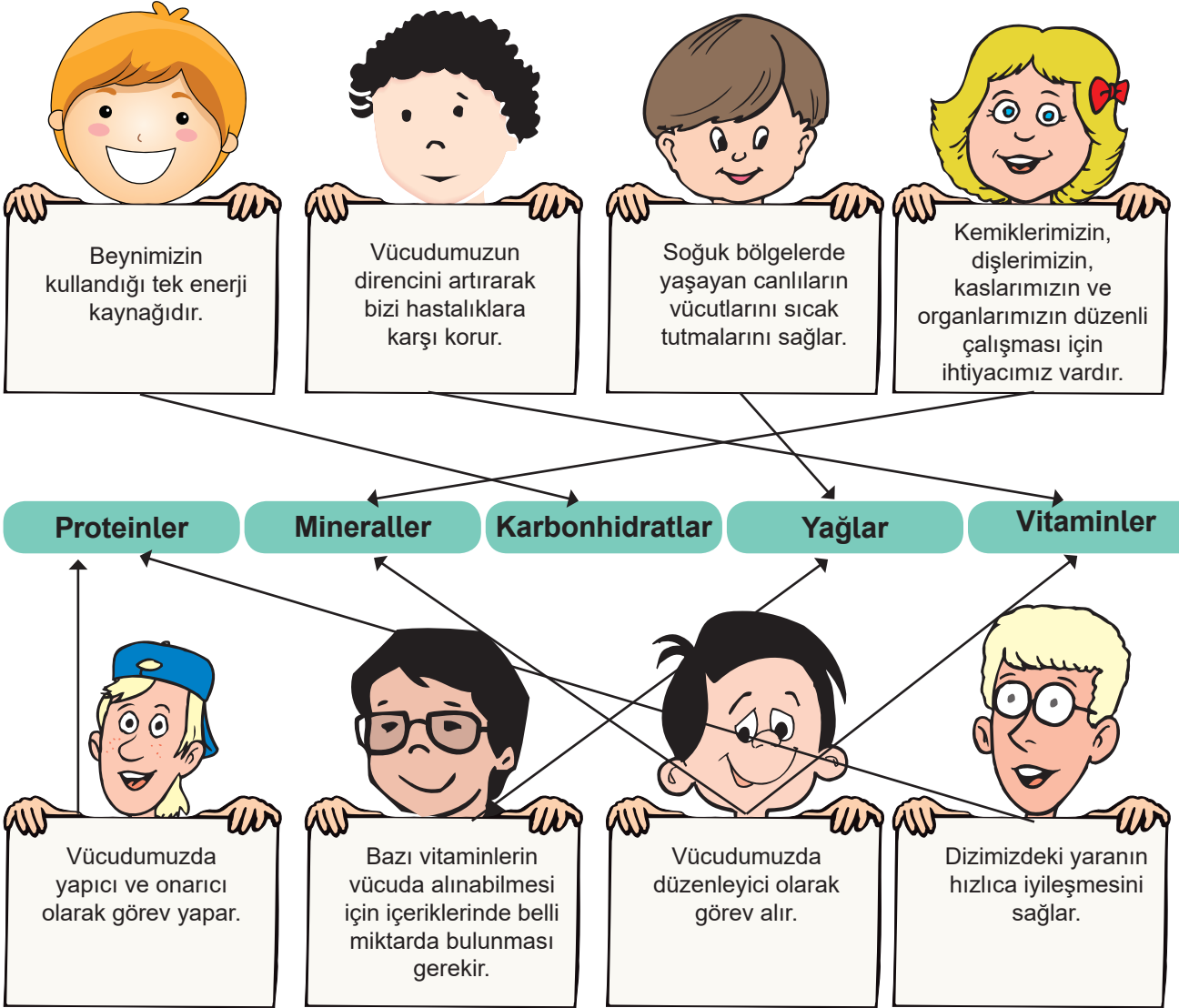
55.

KARBONHİDRAT	PROTEİN	VİTAMİN	MİNERAL	YAĞ
Makarna	Et	Vişne suyu	Ispanak	Ayçiçeği
Ekme	Süt	Elma	Marul	Fındık
Pirinç	Yumurta	Erik	Maden suyu	Kabak Çekirdeği
Bulgur	Balık	Ayran		Zeytin
Patates	Nohut			Tereyağı
	Mercimek			Ceviz

CEVAP ANAHTARI

56.	D	Sağlığımız için yeterli ve dengeli beslenmeliyiz.
	Y	Tek çeşit beslenmek vücudumuz için yeterlidir.
	D	Fiziksel olarak ağır aktiviteler yaptığımızda daha çok enerjiye ihtiyaç duyarız.
	Y	Enerji ihtiyacımızı gidermek için en çok şekerli ve yağlı besinler tercih etmeliyiz.
	D	Obeziteden korunmak için sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmalıyız.
	D	İhtiyaç duyduğumuz vitamin ve minerallerin çoğunu sebze ve meyvelerden alabiliriz.

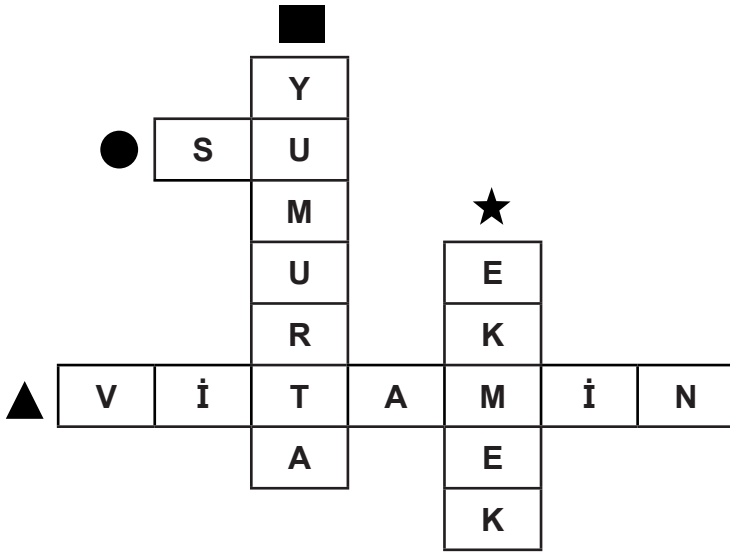
57.



CEVAP ANAHTARI

58. 1.) Karbonhidrat açısından zengin olan besinler hangileridir?
3, 5, 7, 10, 15
- 2.) İçeriğinde yağ ve protein bulunduran besinler hangileridir?
1, 4, 8, 9, 11, 12, 14
- 3.) Vücudumuzun büyük bir bölümünü oluşturan içerik hangisidir?
2
- 4.) Kemiklerin ve dişlerin güçlenmesini sağlayan besinler hangileridir?
1, 6, 14
- 5.) Protein bakımından zengin olan besinler hangileridir?
1, 4, 8, 9, 12
- 6.) Vitamin bakımından zengin olan besinler hangileridir?
13

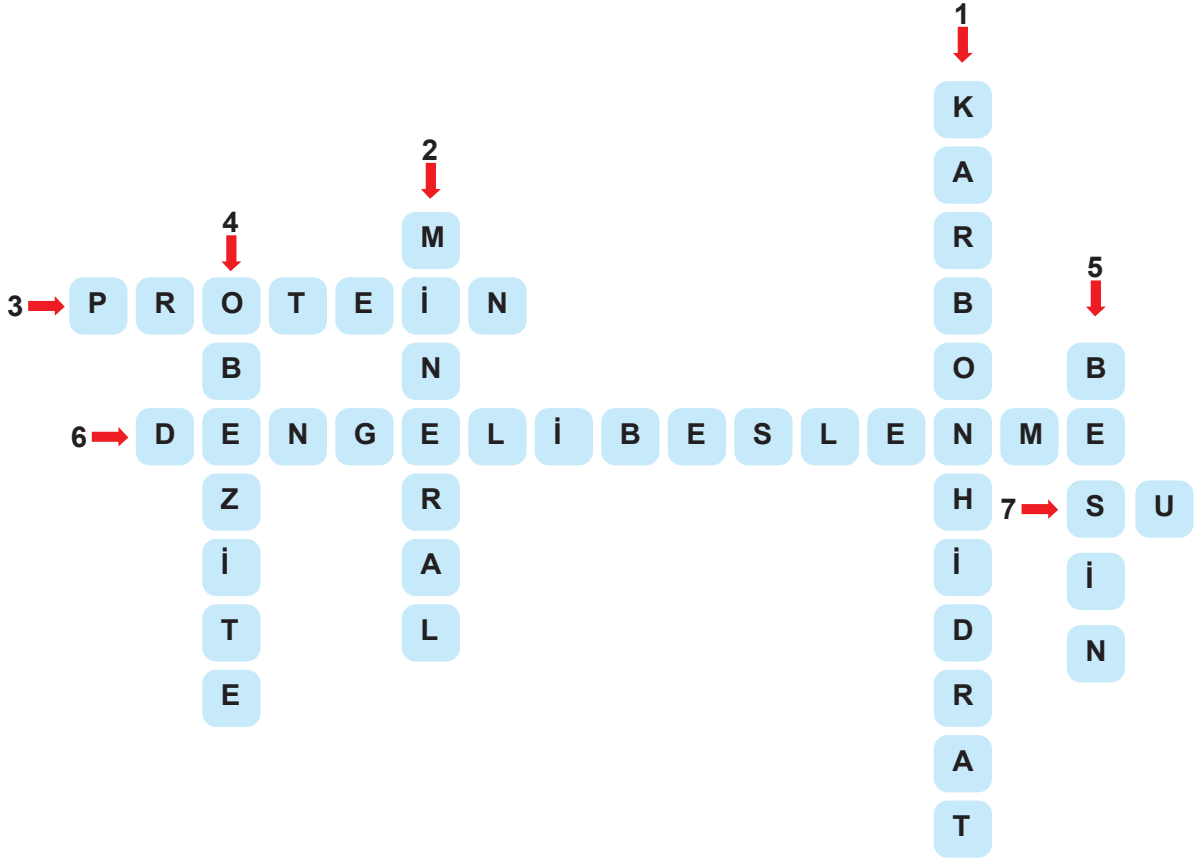
59.



60. 1-Makarna, pilav ve **ekmek** karbonhidratlar grubundadır.
2- **Yapıcı ve onarıcı** besin grubu, yaraların hızlı kapanmasında etkilidir.
3-Vücudumuzun temel sıvı ihtiyacını oluşturan **su** düzenleyici olarak görev yapar.
4-Protein besin grubuna örnek olarak **yumurta** verilebilir.

CEVAP ANAHTARI

61.



62. I. Besinde hangi tür besin içeriğinden daha fazla bulunmaktadır? Yazınız.

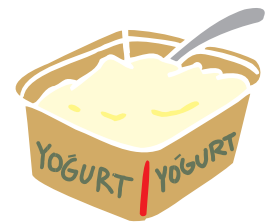
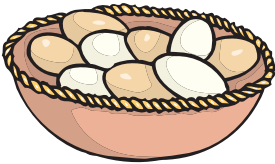
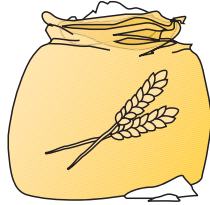
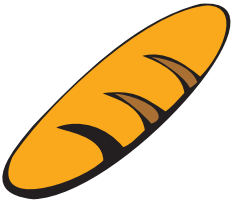
Karbonhidrat

II. Besine lügol damlatılırken neden 3 farklı bölge seçilmiştir?

Doğru ölçüm yapmak için, tek bölgeden alınan örnek doğru sonuç vermeyebilir.

Besinin farklı bölgeleri farklı içerikte olabilir.

III. Aşağıda verilen besinlere lügol damlatılarak biraz ısı verildiğinde hangileri sarı renk alır?

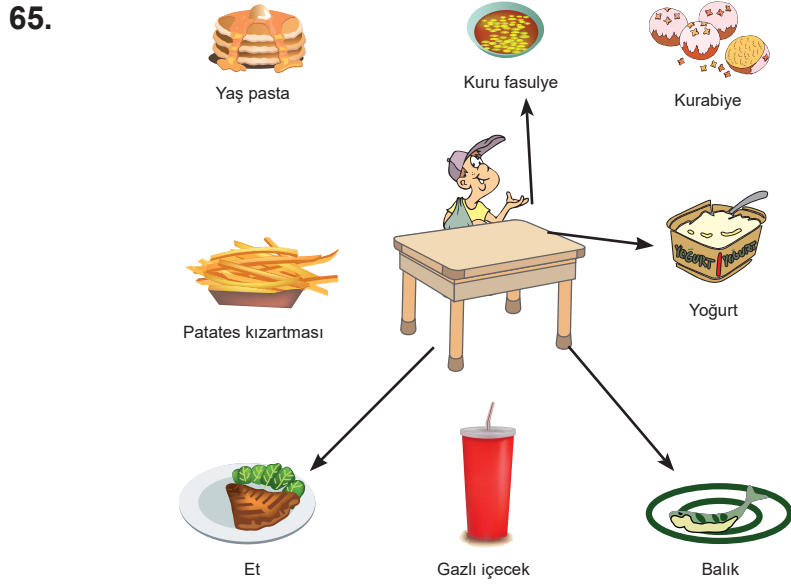


CEVAP ANAHTARI

63.

	PROTEİN	KARBONHİDRAT	VİTAMİN	MİNERAL
Balık	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Portakal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ekmek	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maden suyu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

- 64.
- akciğere
 - karaciğere
 - pasif içici
 - trafik kazalarına



- 66.
- Vitamin
 - Protein
 - Mineral
 - Su
 - Karbonhidrat
 - Yağ

CEVAP ANAHTARI

67.



68. **Paketin üzerinde üretim ve son kullanma tarihi olmalıdır.**
Paketin üzerinde TSE damgası olmalıdır.
Besinler taze, doğal ve temiz olmalıdır.

69.	D	Dengeli beslenmek için ihtiyacımız olan besinleri yeterli miktarda almalıyız.
	Y	En çok tüketilmesi gereken besinler yağlar ve tatlılardır.
	D	Besinlerin tazeliğini uzun süre korunması için uygun koşullarda saklanması gerekir.
	Y	Çözdürülen besinleri israf etmemek için tekrar dondurmamalıyız.
	Y	Dondurulmuş ürünler alışverişte öncelikle tercih edilmelidir.
	D	Mevsimine uygun meyve ve sebzeler tercih edilmelidir.
	Y	Kuru baklagilleri nemli ortamda saklamalıyız.
	Y	Bozulan yiyecekleri kurutarak kullanmalıyız.
	D	Bozulmaya yatkın besinler için paketleme son derece önemlidir.
	D	Besinleri kurutma, tuzlama ve dondurma gibi yöntemlerle saklayabiliriz.

CEVAP ANAHTARI

70.

2-3-10-11

4-5-8-9

1-6-7-12

71.



2



3



1



4



3



2



3



1



3



1



2



4



1



2



4



3



2



1

72.

- Besinleri kızartmak yerine **haşlayarak** tüketmeliyiz.
- Meyve ve sebzeleri **mevsiminde** yemeliyiz.
- Taze ve doğal besin, içinde bulundurduğu **vitamin ve mineralleri** kaybetmemiş besindir.
- Paketlenmiş ürünlerin **ambalajının** sağlam olmasına dikkat etmeliyiz.
- Dondurulmuş besinleri **çözöldükten** sonra tekrar dondurmamalıyız.

73.

1	2	3	4	5	6	7
O	B	E	Z	İ	T	E

74. En çok tüketilmesi gereken besin grubu **tahıllardır**.
En az tüketmemiz gereken besin grubu **yağ ve şekerlerdir**.
Süt ve süt ürünlerini, yağ ve şekerlerden daha **çok** tüketmeliyiz.
Et ürünlerini, meyve ve sebzelerden daha **az** tüketmeliyiz.

75. **Kahvaltı:** Yumurtalı ekmek; ballı süt, zeytin, peynir, vişne reçeli, domates, salatalık
Öğle Yemeği: Izgara köfte, mevsim salata, ayran, elma, ekmek
Akşam Yemeği: Zeytinyağlı fasulye, pilav, salata, yoğurt

76.

1	kalp
2	beyin
3	nikotin
4	alkollü
5	pasif
6	mide
7	sindirim
8	sigara
9	görme

77.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
S	A	Ğ	L	I	K	L	I	Y	I	Z