

1) Aşağıdaki verilenlerden hangisi yanlıştır?

- A) Sağlıklı büyüebilmek için dengeli beslenmeliyiz.
- B) Bazı zamanlarda kahvaltı yapmalıyız.
- C) Sağlığımızı korumak için yiyeceklerimize dikkat etmeliyiz.

2) Kemik ve dişlerimizin gelişimi için gerekli olan besin aşağıdakilerden hangisidir?


- A) süt
- B) makarna
- C) sebze

3) Ekmek, makarna, pilav gibi besinlere ne ad verilir?

- A) tahıl
- B) sebze
- C) meyve

4) Sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?




- A) Her sabah kahvaltı yapmalıyız.
- B) Günde 6-8 bardak su içmeliyiz.
- C) Çok miktarda yemek yemeliyiz.

5)  Çocukluk dönemindeki yanlış beslenme alışkanlıkları.....sebeplendirir.

Merve'nin cümlesindeki boş alana aşağıdakilerden hangisi yazılmalıdır?

- A) Şişmanlık ve obeziteye
- B) Büyüyüp gelişmeye
- C) Dengeli beslenmeye

6) Aşağıdaki öğrencilerden hangisinin söylediği obeziteden korunmak için gerekli olan bir önlemdir?

- A)  Yemeğimizi, televizyon seyrederken ya da bilgisayar başında yiyebiliriz.
- B)  Patates kızartması ve hamburger gibi yağ oranı yüksek olan besinleri tüketmeliyiz.
- C)  Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.

7) Aşağıdakilerden hangisi düzenli ve dengeli beslenmeye örnektir?

- A) Her türlü besinden uygun miktarda ve zamanda yemek ve içmek.
- B) En sevdiğimiz yiyeceklerden bol miktarda yemek.
- C) Hiç sevmediğimiz yiyeceklerden yememek.

8)

1. Evde yapılan meyve suyu
2. Pasta ve hamburger
3. Gazlı içecekler
4. Kızartma ve yağlı yiyecekler
5. Taze meyve ve sebze
6. Sağlıklı ve temiz yiyecekler
7. Mevsimine uygun yiyecekler
8. Acıkta satılan vıyecekler

Dengeli ve düzenli beslenmek isteyen birisi hangi numaralı yiyeceklerden yemelidir?

- A) 8-3-4 B) 2-3-4 C) 1-5-6-7

9) Aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Su, organlarımızın düzenli çalışmasını ve zararlı maddelerin vücudumuzdan atılmasını sağlar.
- B) Tabağıımıza bol miktarda yiyecek almalıyız. Artan yemekleri çöpe atmalıyız.
- C) Gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve sularını tüketmeliyiz.

10) Hazır gıda ürünleriiçin zararlıdır.

Yukarıda verilen cümledeki boş alana aşağıdakilerden hangisi yazılamaz?

- A) sağlığımız B) vücudumuz
C) israf

11)

- 1-Hareketli ve güçlü olur.
- 2-Sık hasta olur.
- 3-Aşırı şişman olur.
- 4-Yaşına uygun gelişirler.

Dengeli beslenen çocukların özellikleri aşağıdakilerden hangisinde bir arada verilmiştir?

- A) 1-2 B) 2-3 C) 1-4

12) Aşağıdakilerden hangisi süttten elde edilen bir yiyecek değildir?

- A) makarna B) peynir C) yoğurt

13) Dengeli ve düzenli beslenebilmek için günde kaç öğün yemek yenmelidir?

- A) 3 B) 2 C) 4

14) Aşağıdakilerden hangisi diyabet hastalığına sebep olur?

- A) Sağlığımıza dikkat etmek
B) Sağlıklı ve temiz ürünler yemek
C) Düzensiz ve dengesiz beslenmek

15) Aşağıdakilerden hangisi vücudumuza zarar verir?

- A) Düzenli olarak spor yapmak
B) Düzenli uyumak
C) Çok yemek yemek