Adı Soyadı:.....

BESİNLERİMİZ ÜNİTE DEĞERLENDİRME SINAVI

1- Besinlerin taze ve doğal olmasının yararları nelerdir? (4 puan)

.....

.....

2- Proteinlerin vücudumuza katkıları nelerdir? (4 puan)

.....

.....

3- Sigaranın zararlarından iki tane yazınız. (4 puan)

1-.....

2-.....

4- Alkolün zararlarından iki tanesini yazınız. (4 puan)

1-.....

2-.....

5- Dengeli beslenme nedir? (4 puan)

.....

.....

6- Aşağıda verilen ifadelerden doğru olanlara "D", yanlış olanlara "Y" yazınız. (20 puan)

		Bütün besinlerde mineral bulunur.
		Besinler vücudumuz için gerekli olan enerjiyi sağlar.
		Proteinler hastalıklara karşı vücudumuzu korur.
		En çok vitamin yumurtada bulunur.
		Obezite riskine karşı hiçbir şekilde yağ ve karbonhidrat almamalıyız.
		Alkol görme bozukluğuna yol açabilir.
		YEŞİLAY sigara ve alkolün zararları ile ilgili çalışmalar yapar.
		Günde 2 öğün beslenirsek sağlıklı beslenmiş oluruz.
		Su ve mineraller vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar.
		Sigara nefes darlığına iyi gelir.

7- Aşağıdaki besinlerle içeriklerini eşleştiriniz. (10 puan)

1-Et, tavuk yumurta	◯	Su ve mineraller
2-Meyve ve sebze	◯	Karbonhidrat
3-Maden suyu	◯	Vitamin
4-Zeytinyağı	◯	Protein
5-Ekmek, makarna	◯	Yağ

8- Aşağıdaki ifadelerde yer alan boşlukları uygun sözcüklerle doldurunuz. (10 puan)

ikindi	obezite	düzenli	yağlar	ALO 171

- Karbonhidratların yetmediği zaman vücudumuzun enerji ihtiyacını .....karşılar.
- Dengesiz beslenme sonucunda .....oluşabilir.
- .....hattı sigarayı bırakmak için yardımcı olur.
- Kuşluk ve ..... vaktinde ara öğünler yapmalıyız.
- Sağlıklı olmak için dengeli ve .....beslenmeliyiz.

9- Aşağıdaki besinlerden hangisi karbonhidrat bakımından daha zengindir? (5 puan)

a)  b)  c)  d) 

10- Aşağıdakilerden hangisi sigaranın en önemli zararlarındandır? (5 puan)

a) KOAH hastalığına sebep olur.
b) Karaciğer kanserine sebep olur.
c) Düşünce bulanıklığına sebep olur.
d) Siroz hastalığına sebep olur.

I.simit III.ayçiçeği
II.ceviz IV.ıspanak

11- Yukarıdaki besinlerden hangileri vücudumuzda enerji olarak depolanır? (5 puan)

a) I, IV b) I, III, IV c) I, II, III d) I, II

12-Vücudun ihtiyacı olan besinleri yeteri kadar almadığımızda aşağıdakilerden hangisi olur? (5 puan)

a) Düzensiz beslenme
b) Yetersiz beslenme
c) Dengeli beslenme
d) Dengesiz beslenme

Peynir, yumurta, süt, bal

13-Yukarıdaki besinlerin ortak özelliği nedir? (5 puan)

a) Bitkisel olmaları
b) Yağ içermeleri
c) Vitamin içermeleri
d) Hayvansal olmaları

14-Balığın içeriğinde aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi daha fazla yer alır? (5 puan)

a) Vitamin b) Yağ c) Mineral d) Karbonhidrat

15- Alışveriş yaparken hangisine dikkat etmemize gerek yoktur? (5 puan)

a) TSE damgasına
b) Son tüketim tarihine
c) Ürünün reklamına
d) Ambalajının yırtık olmamasına

16- Aşağıdakilerden hangisi doğal besin değildir?(5 puan)

a) Portakal b) Maydanoz c) Kereviz d) Meyveli yoğurt