

1) Aşağıdaki verilenlerden hangisi doğrudur?

- A) Sebzeler ve meyveler bizi hastalıklardan korumaz.
 B) Süt ve süt ürünleri kemik ve dişlerimizi güçlendirir.
 C) Dengeli beslenen çocuklar çok sık hasta olurlar.

2) Aşağıdakilerden hangisi bir kahvaltı menüsüdür?

- A) -Patatesli tavuk
-Bulgur pilavı
-Salata
- B) -Yumurta
-Süt
-Bal
-Peynir
- C) -Çorba
-Kuru fasulye
-Pilav
-Cacık

3) 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

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

- A) Tahıl B) Sebze C) Meyve

5) Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besinlerden yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda yenilmesine ne denir?

- A) Tam beslenme
 B) Sade beslenme
 C) Dengeli beslenme

6) Hem enerji veren hem de zihinsel gelişimize katkı sağlayan besin hangisidir?

- A) Sebzeler
 B) Kuru yemişler
 C) Meyveler

7)



Ece

Aşağıdakilerden hangisi tahıl ürünü değildir?




Ece'nin sorusunun cevabı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Mercimek
 B) Pirinç
 C) Kiraz

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

- A) 3 B) 2 C) 4

9) Aşağıdaki öğrencilerden hangisinin söylediği yanlıştır?

- A)  Besinler bizi hastalıklara karşı dirençli yapar.
- B)  Tabağımızdaki yemeği bitirmeli ve yemek seçmemeliyiz.
- C)  Kahvaltı önemli bir öğün değildir.

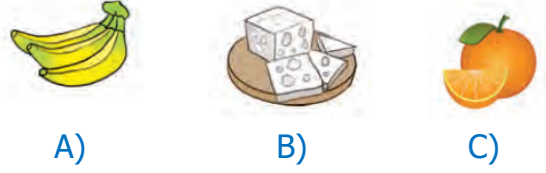
10) Kemik ve dişlerimizin gelişimi için gerekli olan besin aşağıdakilerden hangisidir?

- A) makarna
B) süt
C) sebze

11) Dengeli ve düzenli beslenebilmemiz için aşağıdakilerden hangisini yememize gerek yoktur?



12) Aşağıdakilerden hangisi hayvansal bir besindir?



13) Aşağıdaki menülerden hangisinde bitkisel bir besin bulunmamaktadır?

- A)
 - Mercimek çorbası
 - Patatesli tavuk
 - Bulgur pilavı
 - Salata

- B)
 - Domates çorbası
 - Kuru fasulye
 - Makarna
 - Ayran

- C)
 - Fırında köfte
 - Ayran
 - Yumurta
 - Balık

14) Aşağıdakilerden hangisi süttten elde edilen bir yiyecek değildir?

- A) makarna B) peynir C) yoğurt

15) Aşağıdakilerden hangisi beslenme çantamızda olması gereken bir yiyecek değildir?

- A) süt
B) kuru yemiş
C) hamburger