



Aşağıdaki **cümlelerden** doğru olanlara **D**, yanlış olanlara **Y** yazınız.

Yediğimiz besinlerin tümünü hayvanlardan elde ederiz.

Saçlarımızı ve tırnaklarımızın uzaması proteinler sayesinde.

Beynimizin kullandığı tek enerji kaynağı karbonhidrattır.

Vitaminler vücudumuzda yapıcı onarıcı olarak göre yaparlar.

Mineraller de su gibi bütün besinlerde bulunur.

Fındık, fıstık, badem ve cevizin içeriğinde protein bulunur.

Yağlar da karbonhidratlar gibi vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılar.



Verilen **besinlerde** en fazla bulunan **besin içeriğini** yazınız.



Aşağıdaki **cümlelerden** doğru olanlara **D**, yanlış olanlara **Y** yazınız.

- Aldığımız ürünlerin üzerinde Türk Standartları Enstitüsü'nün damgası olmalıdır.
- Gereğinden fazla tüketilen besinler vücudumuzda yağ olarak depolanır.
- Tek yönlü beslenmenin çocuklara herhangi bir zararı yoktur.
- En fazla tüketmemiz gereken besin içeriği yağlardır.
- Besinlerin paketlenmesinin en önemli amaçlarından biri raf ömrünü uzatmaktır.
- Besin israfı üretilen gıdanın tüketilmeden atığa dönüşmesidir.
- Ambalajlı besinlerde Sağlık Bakanlığı tarafından verilen onay numarası olmalıdır.



Aşağıdaki **boşluklara** kutulardaki kelimelerden **uygun** olanlarını yazınız.

gırtlak

psikolojik

öksürüklere

pasif

oksijeni

konuşma

1. Aşırı alkol kullanan kişilerin görme, algılama ve gibi yetenekleri yavaşlar.
2. içici, sigara kullanmayan ancak sigara dumanına maruz kalan kişidir.
3. Sigara dumanının solunması zamanla kişide ve fiziksel bağımlılık oluşturur.
4. Sigara beyne giden azalttığı için beyne ve beyin damarlarına hasar verebilir.
5. Sigara dumanı akciğerlere zarar verip kronik sebep olabilir.
6. Alkol yemek borusu,, mide ve pankreas kanserine neden olur.

DEĞERLENDİRME TESTİ

- 1) **1** **2** **3**
Yürümek Uyumak Koşmak
- 

Üstteki durumlardan hangilerinde **enerji** harcarız?


- A) Yalnız 3 B) 1 ve 3
C) 1, 2 ve 3 D) Yalnız 2

2) Aşağıdakilerden hangisi hayvansal gıdalara **örnek** olarak verilemez?

- A) Yoğurt B) Reçel
C) Bal D) Yumurta

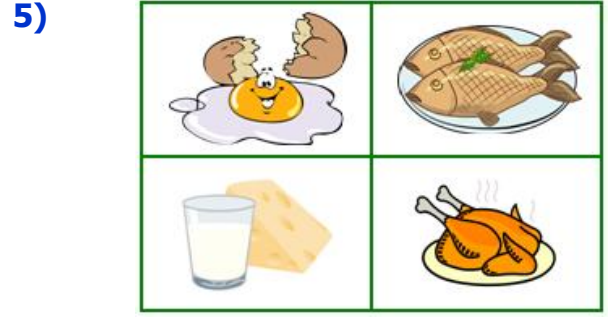
3) Aşağıdakilerden hangisi **besinlerin** vücudumuzdaki görevlerinden değildir?

- A) Enerji Vericilik B) Düzenleyicilik
C) Yapıcı Onarıcılık D) Saklayıcılık

4)  **Emrah** sebze ve meyveyi çok sevmektedir. Bu yüzden her gün bol bol sebze ve meyve yemektedir.

Buna göre, **Emrah** hangi **besin içeriğini** bolca almaktadır?

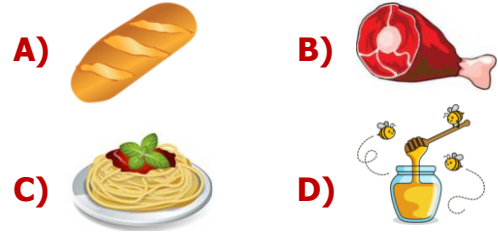
- A) Vitamin B) Yağ
C) Karbonhidrat D) Protein



Üstteki **besinlerle** ilgili, aşağıdaki cümlelerden hangisi **yanlıştır**?

- A) Kasların ve kemiklerin güçlenmesini sağlarlar.
B) Vücudumuzdaki hasarların onarımını sağlarlar.
C) Hepsi hayvansal gıdalardır.
D) İçeriklerinde en fazla karbonhidrat vardır.

6) Aşağıdaki **besinlerden** hangisi, içerik yönünden diğerlerinden farklıdır?



7)  **Ali** hasta oldu. Doktor ona vitaminli besinler tüketmesini tavsiye etti.

Buna göre, aşağıdaki besinlerden hangisini yerse doktorun **tavsiyesine** uymuş olur?

- A) Makarna B) Tavuk
C) Mandalina D) Tereyağı

8)

Satın aldığımız besinlerin paketlerinin üzerinde
.....
izninin olup olmadığına bakmalıyız.

Yukarıdaki açıklamada **noktalı** alana aşağıdakilerden hangisi gelmelidir?

- A) Sağlık Bakanlığının
- B) Tarım ve Orman Bakanlığının
- C) Kültür ve Turizm Bakanlığının
- D) Milli Savunma Bakanlığının

9)



Paketlenmiş ya da dondurulmuş gıda alan birinin aşağıdakilerden hangisine **dikkat** etmesine gerek yoktur?

- A) Ürün ambalajının rengine
- B) Paketin açık olup olmadığına
- C) Ürünün son tüketim tarihine
- D) TSE damgasının olmasına

10)



Aşağıdakilerden hangisi **bilinçsiz** bir tüketici davranışıdır?

- A) Mevsimine uygun meyve yemek
- B) Paketi açık ürünleri satın almak
- C) Doğal ve taze ürünleri tercih etmek
- D) Meyveleri temizlemeden tüketmemek

11)



Üstteki **durumla** alakalı aşağıdakilerden hangisi **doğrudur**?

- A) Sigara yaşlılara zarar vermez.
- B) Sigara sadece içene zararlıdır.
- C) Sigara dumanı zararlı değildir.
- D) Sigara içilen ortamda bulunmak, sigara içmek kadar zararlıdır.

12) **I.** Kişinin bilincini kaybetmesine neden olur.

II. Kalbin, kanı pompalamasında sorunlar oluşturur.

III. Kanser olma riskini azaltır.

IV. Aşırı unutkanlığa sebep olur.

Yukarıdaki cümlelerden hangileri **alkolün** zararlarıyla alakalı doğru bilgilerdir?

A) **I** ve **II**

B) **II** ve **III**

C) **I, II** ve **IV**

D) **I, III** ve **IV**

13) **Sigara, içki** ve **uyuşturucu** maddelerin tüketimini en aza indirmek ve sağlıklı bir toplumun oluşmasını sağlamak için kurulmuş kuruluşun ismi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Yeşilay

B) Kızılay

C) TEMA

D) AFAD

TESTİN CEVAP ANAHTARI

- | | |
|------|-------|
| 1) C | 9) A |
| 2) B | 10) B |
| 3) D | 11) D |
| 4) A | 12) C |
| 5) D | 13) A |
| 6) B | |
| 7) C | |
| 8) B | |