

Besinlerimiz - Bölüm Testi

Ad Soyad:

Sınıf / No:

1. Görseldeki durumlarda vücudun öncelikle ihtiyaç duyduğu besin içerikleri anlatılmıştır.

K, L ve M durumları sırasıyla hangi besin içerikleriyle ilişkilidir?

K	L	M
		
Yara iyileşmesi ve dokuların onarılması	Koşmak için gereken enerjinin sağlanması	Vücudun düzenli çalışması ve hastalıklara karşı korunma

- A Vitamin - Protein - Karbonhidrat
 B Protein - Karbonhidrat - Vitamin
 C Protein - Vitamin - Mineral

2. K, L ve M gruplarında farklı besin örnekleri verilmiştir.

Gruplardaki besinlerle ilgili açıklamalardan hangisi doğrudur?

K	L	M
		
		
		

- A K grubu protein bakımından zengindir ve yapım-onarımda görev alır.
 B L grubu vitamin bakımından zengindir ve düzenleyici görev yapar.
 C M grubu protein bakımından zengindir ve büyüme-gelişmeye yardımcı olur.

3. Arda, antrenmandan önce görseldeki besinleri tüketiyor.

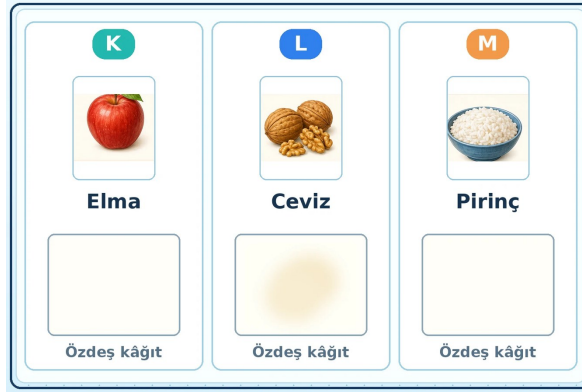
Arda'nın bu besinleri tercih etmesinin temel nedeni nedir?



- A Karbonhidrat bakımından zengin oldukları için hareket için gerekli enerjiyi sağlamaları
- B Yaraları iyileştirip dokuları onarmaları
- C Her ikisinin de yalnızca mineral içermesi

4. Özdeş kâğıtların üzerine eşit miktarda elma, ceviz ve pirinç sürülüyor. Kâğıtlar kuruduktan sonra yalnız L kâğıdında kalıcı saydamlık görülüyor.

Bu gözlem hangi sonucu destekler?



- A K besini yağ bakımından daha zengindir.
- B L besini yağ içerir.
- C M besini yalnızca protein içerir.

5. K, L ve M kartlarında su ve minerallerle ilgili bilgiler verilmiştir.

Hangi karttaki bilgi doğrudur?

K	L	M
		
Su ve mineraller yalnızca içeceklerde bulunur.	Vücudumuz ihtiyaç duyduğu bütün mineralleri kendisi üretir.	Su ve mineraller bütün besinlerde bulunur ve düzenleyici görev yapar.

A	K
B	L
C	M

6. Zeynep, görselde bilgileri verilen paketli ürünlerden birini seçecektir.

Zeynep hangi ürünü seçmelidir?

K	L	M
		
Paket sağlam	Paket yırtık	Paket sağlam
Son tüketim tarihi geçmemiş	Son tüketim tarihi geçmemiş	Son tüketim tarihi geçmiş
TSE işareti var	TSE işareti var	TSE işareti var

A	K
B	L
C	M

7. Dondurulmuş besinlerle ilgili üç farklı davranış gösterilmiştir.

Hangi davranış besin güvenliğine uygundur?



A	K
B	L
C	M

8. Bir öğrenci öğle yemeğinde görseldeki tepsilere birini seçecektir.

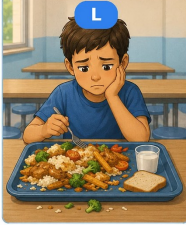
Dengeli beslenmeyi ve sağlıklı yaşamı destekleyen seçim hangisidir?



A	K
B	L
C	M

9. K, L ve M davranışlarında yemek israfına yönelik farklı tutumlar gösterilmiştir.

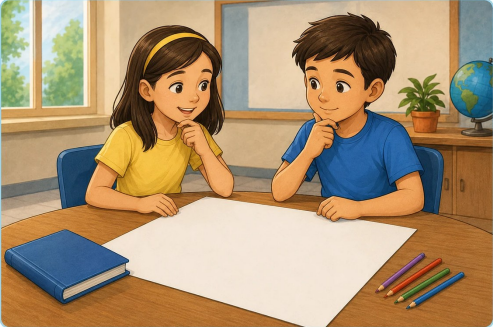
Hangi davranış yemek israfını azaltır?

		
Yiyebileceği kadar yemek alma	Tabağına fazla yemek alıp çoğunu bırakma	Yenebilecek ekmeği çöpe atma

- | | |
|---|---|
| A | K |
| B | L |
| C | M |

10. Öğrenciler, sigara ve alkolün zararlarıyla ilgili bir farkındalık çalışması planlıyor.

Hangi çalışma planı amaca en uygundur?



Öğrenciler, sigara ve alkolün zararlarıyla ilgili bir farkındalık çalışması planlıyor.

- | | |
|---|--|
| A | Dumanın etkisini gözlemlemek için sigara içilen alana yaklaşmak |
| B | Yalnızca arkadaşlarının görüşlerine dayanarak bilgi vermek |
| C | Güvenilir kaynaklardan yararlanıp bilgilendirici bir afiş hazırlamak |

11. Bir öğrenci, pazardan alacağı ürünleri tazelik ve doğallık bakımından karşılaştırıyor.

Hangi sepetteki ürünler tercih edilmelidir?



- | | |
|---|---|
| A | K |
| B | L |
| C | M |

12. Bir öğrenci, yakınındaki kapalı bir alanda sigara dumanı olduğunu fark ediyor.

Öğrencinin sorumlu ve güvenli davranışı hangisidir?



- | | |
|---|--|
| A | Dumanı daha yakından incelemek için alana yaklaşmak |
| B | Dumanın zararını nazikçe hatırlatıp güvenilir bir yetişkinden destek istemek |
| C | Hiçbir şey söylemeden dumanlı ortamda kalmak |

CEVAP ANAHTARI VE KISA AÇIKLAMALAR

1	B	2	C	3	A	4	B	5	C	6	A
7	C	8	B	9	A	10	C	11	A	12	B

Soru	Cevap	Kısa açıklama
1	B	Yapım ve onarımda proteinler, hareket için enerji sağlamada karbonhidratlar, vücudun düzenli çalışmasında vitaminler öne çıkar. F.4.2.1.1
2	C	Yumurta, balık ve yoğurt protein bakımından zengindir; büyüme, gelişme ve onarıma katkı sağlar. F.4.2.1.1
3	A	Ekmek ve muz karbonhidrat içerir; karbonhidratlar etkinlik öncesinde enerji sağlamaya yardımcı olur. F.4.2.1.1
4	B	Cevizin temas ettiği kâğıtta kalıcı saydam leke oluşması, cevizde yağ bulunduğunu destekler. F.4.2.1.1
5	C	Su ve mineraller bütün besinlerde farklı miktarlarda bulunabilir ve vücudun düzenli çalışmasına katkı sağlar. F.4.2.1.2
6	A	K ürününün paketi sağlam, son tüketim tarihi geçmemiş ve üzerinde TSE işareti vardır. F.4.2.1.3
7	C	Dondurulmuş ürün alışverişin sonunda alınmalı ve eve varınca kısa sürede dondurucuya yerleştirilmelidir. F.4.2.1.3
8	B	L tepeğinde farklı besin gruplarından uygun çeşitlilik bulunur; bu seçim dengeli beslenmeyi destekler. F.4.2.1.4
9	A	Yiyebileceği kadar yemek almak, artan ve kullanılabilir besinlerin çöpe gitmesini önlemeye yardımcı olur. F.4.2.1.4
10	C	Güvenilir kaynaklara dayanan bir afiş, zararlı alışkanlıkların etkileri konusunda güvenli ve doğru farkındalık oluşturur. F.4.2.1.5
11	A	K sepetindeki ürünler taze, temiz ve bozulma belirtisi göstermediği için daha uygun seçimdir. F.4.2.1.3
12	B	Dumanlı ortamdan uzaklaşmak, zararı uygun bir dille hatırlatmak ve bir yetişkinden destek istemek sorumlu davranıştır. F.4.2.1.6