

BESİNLER VE İÇERİKLERİ

1. Sağlıklı ve dengeli beslenmeyen çocuklarla ilgili aşağıdaki durumlardan hangisi doğrudur?

1. Vücut dirençleri fazladır.
 2. Zeka gelişimleri akranlarına göre daha yavaştır.
 3. Sonraki yıllarda arkadaşlarına göre daha zayıf ve kısa kalırlar.
- A) Yalnız 1. B) 1 ve 3.
C) 2 ve 3. D) 1, 2 ve 3.

2. Aşağıda günlük hayatımızdaki bazı yaşamsal olaylar verilmiştir.

1. Futbol oynadığımızda acıkmamız
2. Sabah uyandığımızda açlık hissetmemiz
3. Ders çalışırken sık sık acıkmamız

Verilen durumların hangisi yaşamsal faaliyetlerimizi sürdürebilmek için besinlere ihtiyaç duyduğumuzu gösterir?

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

3. Fen bilimleri öğretmeni sınava giren öğrencilere, içerisinde kalem, silgi, peçete ve şeker olan bir paket dağıtmaktadır.

Öğrencilere; kalem, silgi ve peçetenin yanında şeker de verilmesinin nedeni nedir?





- A) Öğrencilerin şekerin tadını çok sevmeleri
B) Şekerin öğrencilerin susmasını önlemesi
C) Şekerin öğrencilere uğur getirdiğine inanılması
D) Öğrencilerin sınavda enerji ihtiyaçlarını karşılaması

4. Bir insan için aşağıdaki besin gruplarından hangisi öncelikli enerji kaynağıdır?

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

5. Alper okulunda düzenlenen atletizm yarışmasına hazırlanmaktadır.

Buna göre, yarıştan önce aşağıdakilerden hangisini tüketirse daha fazla enerjiye sahip olur?

- A)  B) 
- C)  D) 

6. Uzun süre K vitamini almayan kişilerde aşağıdaki sağlık problemlerinden hangisi görülür?

- A) Kansızlık
B) Gece körlüğü
C) Erken yorulma
D) Kanın pıhtılaşmaması

BESİNLER VE İÇERİKLERİ

7. Aşağıdaki besinler içeriklerine göre sınıflandırıldığında hangisi farklı bir grupta bulunur?



Süt



Peynir



Yumurta



Zeytin

8. Murat'a yapılan kan testinde vücudunda B vitamini eksikliği tespit edilmiştir.

Doktor bu eksikliği gidermek için öncelikli olarak Murat'a ne tavsiye etmiştir?

- A) B vitamini aşısı olmasını
- B) B vitamini şurubu içmesini
- C) B vitamini haplarını kullanmasını
- D) B vitamini içeren doğal besinler tüketmesini

9. Su ve minerallerle ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- A) Bütün besinlerde bulunurlar.
- B) Vücudumuzun yaklaşık %30' u sudur.
- C) Vücudumuzda enerji verici olarak kullanılırlar.
- D) Vücudumuzda yapıcı onarıcı olarak görev yaparlar.

10. Mehmet göz doktoruna gitmiştir. Doktor, gözlerinin bozulmaya başlamış olduğunu ve bunu önlemek için A vitamini alması gerektiğini söylemiştir.

Buna göre, Mehmet hangi besini tüketmeye daha çok özen göstermelidir?

- A) Kivi
- B) Limon
- C) Havuç
- D) Tahıl ürünleri

11. Hastalarının günlük su tüketimlerini kontrol eden bir doktor, hastaların her gün ne kadar su ve diğer besinlerden tükettiklerini kayıt etmektedir.

Doktorun hastalarının su tüketimlerini kontrol ederken yedikleri diğer besinleri de hesaba katmasının sebebi nedir?

- A) Yenilen besinlerin içerisinde su bulunması
- B) Sağlıkları için yedikleri besinlerin önemli olması
- C) Doktorun hastalarının dengeli beslenip beslenmediklerini kontrol etmesi
- D) Doktorun hastaların diyetlerini uygulayıp uygulamadıklarını kontrol etmesi

12. Yaz aylarında annelerimiz nane, patlıcan, biber, üzüm, kayısı, erik gibi sebze ve meyveleri güneşe sererek kuruturlar. Bu esnada sebze ve meyvelerin şekillerinin değiştiği ve küçüldükleri görülür.

Bu durumun nedeni nedir?

- A) Sebze ve meyvelerin güneş ışığını depolamaları
- B) Havanın sebze meyveler üzerine kuvvet uygulayarak sıkıştırması
- C) Sıcaklığın etkisiyle sebze ve meyvelerin içerisindeki suyun buharlaşması
- D) Sebze ve meyveler dallarından koparıldıkları için hava alamamaları

MEB 2016 - 2017