

Adı Soyadı: Sınıfı: Tarih:/...../2026-2027

1.

**Sağlıklı öğün tabağı**

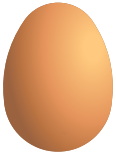
Şekilde sağlıklı bir öğün için hazırlanan tabak gösterilmiştir. Tabağa göre bir öğünde en büyük payı hangi besin grubu almalıdır?

- A)** Sebze ve meyveler **B)** Tahıllar
C) Şekerli yiyecekler **D)** Yağlar

2. Maça çıkmadan önce enerji toplamak isteyen Deniz ekmek, makarna ve pilav yiyor. Deniz'in tercih ettiği bu besinlerde bol miktarda bulunan içerik hangisidir?

- A)** Protein **B)** Karbonhidrat
C) Vitamin **D)** Mineral

3.



Kemiklerin ve kasların büyüyüp gelişmesi için gerekli olan, süt, yumurta ve ette bol bulunan besin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?

- A)** Karbonhidrat **B)** Yağ
C) Protein **D)** Su

4. Elif'in diş etleri kanıyor ve sık sık hastalanıyor. Doktoru ona portakal, limon ve maydanoz yemesini önerdiğine göre Elif hangi içeriği yeterince alamamaktadır?

- A)** Yağ **B)** Protein
C) Karbonhidrat **D)** C vitamini

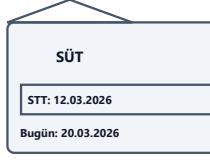
5.

**Bir günde içilmesi önerilen su**

Şekilde bir çocuğun gün içinde içmesi önerilen su miktarı bardaklarla gösterilmiştir. Suyun vücudumuzdaki görevi ile ilgili aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- A)** Besinlerin taşınmasını ve vücut sıcaklığının ayarlanmasını sağlar.
B) Vücuda enerji verir ve yağ deposu oluşturur.
C) Kasların yapısı taşıdır.

6.



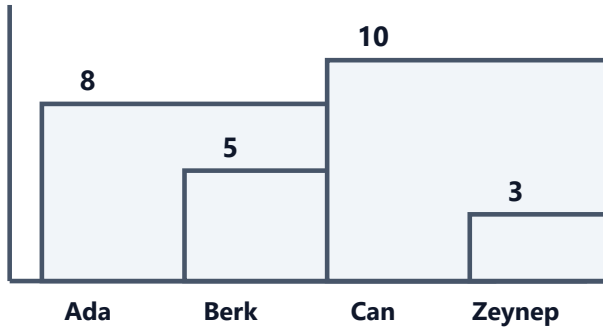
Market alışverişinde bir kutu sütün üzerindeki bilgiler şekildeki gibidir. Bugünün tarihi de dikkate alındığında bu süt için ne yapılmalıdır?

- A) Kaynatılıp içilmelidir.
- B) Tüketilmemelidir, son kullanma tarihi geçmiştir.
- C) Buzdolabına konup bir hafta sonra içilmelidir.
- D) Kokusuna bakılıp içilmelidir.

7. Kerem her gün hazır gıda ve şekerli içecek tüketiyor, hiç hareket etmiyor. Kerem'in bu alışkanlıkları sürdürmesi hangi sağlık sorununa yol açabilir?

- A) Boy uzaması
- B) Kas gelişimi
- C) Obezite
- D) Görme keskinliğinin artması

8.



Grafikte dört öğrencinin bir günde içtiği su miktarı bardak sayısı ile verilmiştir. Grafiğe göre en az su içen ve su tüketimini artırması gereken öğrenci kimdir?

- A) Ada
- B) Berk
- C) Can
- D) Zeynep

9.



Beslenme çantasına ne koyacağını düşünen Yusuf'a öğretmeni en sağlıklı seçeneği önerdi. Öğretmenin önerdiği seçenek aşağıdakilerden hangisi olabilir?

- A) Cips ve gazlı içecek
- B) Çikolatalı kek ve şekerleme
- C) Peynirli sandviç, süt ve elma
- D) Kızarmış patates ve kola

10.



Şekilde besin piramidi verilmiştir. Piramide göre en tepede yer alan ve en az tüketilmesi gereken grup hangisidir?

A) Tahıllar

C) Süt ve et grubu

B) Sebze ve meyveler

D) Şeker ve yağlar

Besinlerimiz — Cevap Anahtarı

1. A

2. B

3. C

4. D

5. A

6. B

7. C

8. D

9. C

10. D