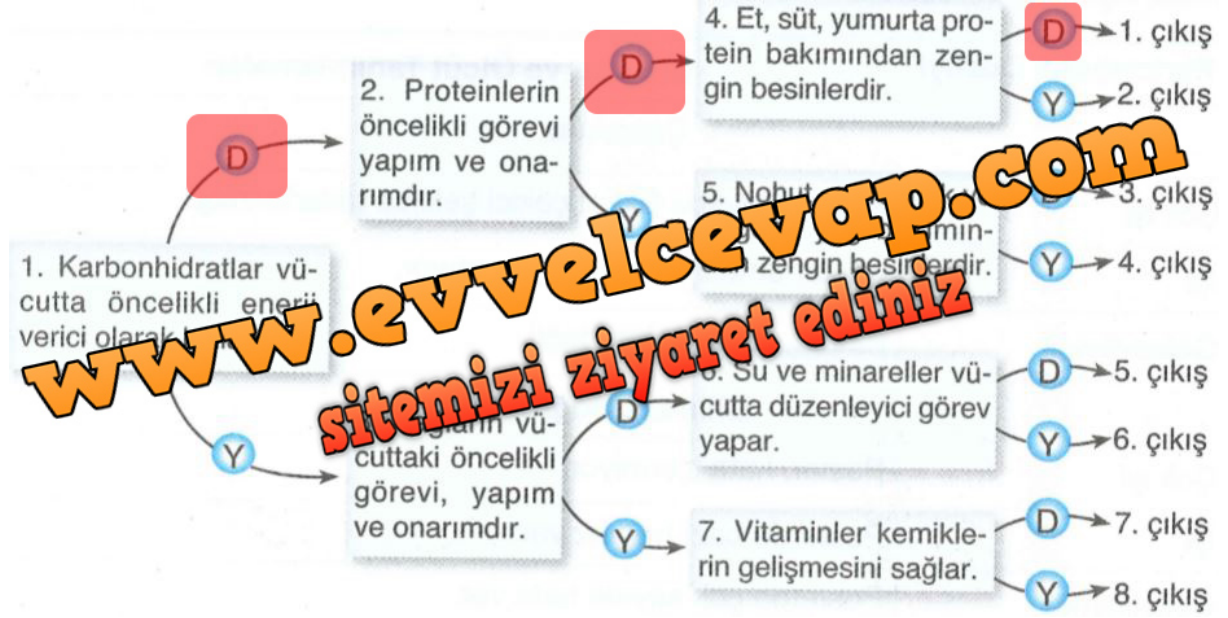


ÜNİTE DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıda verilen ifadeleri soldan başlayarak okuyalım. Okuduğumuz ifadenin doğru (D) mu yoksa yanlış (Y) mı olduğuna karar verelim. Verdiğimiz kararı gösteren yol boyunca ilerleyelim. Sonuçta hangi çıkıştan çıkmamız gerektiğini işaretleyelim.



B. Aşağıdaki soruları okuyarak doğru seçeneği işaretleyelim.

1. Aşağıda verilen besin içeriklerinden hangileri diğerlerinden öncelikli olarak enerji vermek amacıyla kullanılır?

I. Proteinler II. Yağlar III. Karbonhidratlar

- A. I ve II B. II ve III C. I ve III D. I, II ve III

• **Cevap: B**

2. Aşağıdaki besinlerden hangisi yağ bakımından daha zengindir?

- A. Ekmek B. Domates C. Mısır D. Portakal

• **Cevap: C**

3. Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi düzenleyici görevde değildir?

- A. Karbonhidrat B. Su C. Mineral D. Vitamin

• **Cevap: A**

4. Fotoğrafları verilen meyvelerde bol miktarda bulunan besin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?

- **Cevap: A** (Vitamin)

5. Soluk alıp verme, hareket etme gibi yaşamsal faaliyetlerimizi yerine getirmek için enerjiye ihtiyaç duyarız. Bu enerjiyi, tükettiğimiz besinlerden elde ederiz. Yukarıda verilen açıklamaya göre aşağıdaki besinlerden hangisi vücuda enerji sağlamaz?

- **Cevap: B**

6. Besin maddeleri içeriklerine göre protein, yağ ve karbonhidrat olarak sınıflandırılır. Proteince zengin olan besinler vücudumuzda yapıcı ve onarıcı olarak görev yapar. Yukarıda verilen bilgiye göre aşağıdakilerden hangisi proteinler grubunda yer alır?

- **Cevap: D**

7. Son zamanlarda fazla kilo alan Ahmet Bey bundan rahatsız olmuş ve beslenme konusunda bir uzmana gitmiştir. Uzman doktor, Ahmet Bey'e protein ağırlıklı besinleri tercih etmesini ve düzenli spor yapmasını tavsiye etmiştir. Buna göre Ahmet Bey akşam yemeği için aşağıdaki menülerden hangisini seçerse uzman kişinin tavsiyesine uymuş olur?

- A. Patates kızartması, köfte, meyve suyu
- B. Börek, çay
- C. Balık, salata, su
- D. Makarna, börek, su

- **Cevap: C**

8. Yukarıdaki öğrenciler sigara ve alkolün zararları ile ilgili bazı bilgiler vermişlerdir. Buna göre hangi öğrencinin verdiği bilgi yanlıştır?

- A. Aslı B. Emre C. Seher D. Oktay

- **Cevap: D**

9. Dengeli ve sağlıklı beslenmek isteyen bir kişi aşağıda verilen beslenme çeşitlerinden hangisine uymalıdır?

- A. Her besin grubundan yeterli ve dengeli alınan beslenme
- B. Sadece protein içerikli beslenme
- C. Sadece meyve ve sebzelerle beslenme
- D. Sadece sıvı besinlerle beslenme

- **Cevap: A**

10. Sigara kullanımını azaltmaya yönelik olarak aşağıda verilenlerden hangisi söylenebilir?

- A. Solunum yolu organlarına zarar vermez.
- B. Hava kirliliğine neden olmaz.
- C. İçen kişiye ve çevreye zarar verir.
- D. Sağlıklı yaşam koşulları sağlar.

- **Cevap: C**

B. Aşağıda tanımlanan sözcükleri bulup bulmacaya yerleştirelim.



1. Vücudumuzda öncelikli olarak yapıcı ve onarıcı görevi olan besindir. ()
2. Vücudumuzu hastalıklara karşı koruyan besin grubudur. ()
3. Vücudumuzun büyüyüp gelişmesine katkıda bulunan besin maddesidir. ()
4. Karbonhidrat yönünden zengin bir besindir. ()
5. Canlılığımızı sürdürmemiz için gerekli en önemli besin maddesidir. ()
6. Vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılayan besin maddesidir. ()
7. Canlı yaşamının devamı için gerekli maddelerdir. ()
8. İnsan sağlığını olumsuz etkileyen bir maddedir. ()
9. Vücuda alınan besinlerden sağlanan enerjinin, harcanamayan kısmının vücutta birikmesiyle ortaya çıkan durumdur. ()