1. “Besinlerin bileşiminde bulunan ve yaşam için gerekli moleküllerdir.” İfadesi aşağıdakilerden hangisinin tanımıdır?
   1. Karbonhidratlar
   2. Besin ögesi
   3. Proteinler
   4. Yağlar
2. Aşağıdakilerden hangisinde enerji veren besin ögeleri bir arada verilmiştir?
   1. Proteinler-yağlar-mineraller
   2. Karbonhidratlar-proteinler-su
   3. **Proteinler-karbonhidratlar-yağlar**
   4. Karbonhidratlar-mineraller-yağlar
3. Aşağıdakilerden hangisi monosakkarit değildir?
   1. Glikoz
   2. **Maltoz**
   3. Früktoz
   4. Galaktoz
4. Aşağıdakilerden hangisi çay şekerinin diğer adıdır?
   1. Laktoz
   2. Maltoz
   3. Galaktoz
   4. **Sakaroz**
5. Aşağıdaki besin ögelerinden hangisinin yapı taşı amino asitlerdir?
   1. Karbonhidratlar
   2. **Proteinler**
   3. Yağlar
   4. Vitaminler
6. Aşağıdakilerden hangisi yağda çözünen vitaminlerden biridir?
   1. **A vitamini**
   2. B1 vitamini
   3. B2 vitamini
   4. C vitamini
7. Aşağıdakilerden hangisi suda çözünen vitaminlerden biridir?
   1. A vitamini
   2. D vitamini
   3. **C vitamini**
   4. K vitamini
8. Aşağıdakilerden hangisi D vitamini yetersizliğinde görülen bozukluklardan biridir?
   1. Gece körlüğü
   2. Kansızlık
   3. Dilde yaralar
   4. **Raşitizm**
9. Aşağıdakilerden hangisi insan vücudunda en fazla bulunan mineraldir?

A)Fosfat

**B) Magnezyum**

C) Kalsiyum

D) Sodyum

E) Kükürt

1. Aşağıdakilerden hangisi kalsiyumun en iyi kaynaklarından biridir?
   1. Tahıllar
   2. Et
   3. **Süt ve türevleri**
   4. Karaciğer
2. Protein ihtiyacı, ekonomik olarak hangi besinlerden sağlanabilir?
   1. **Yumurta, kuru baklagiller, balık**
   2. Et, sakatat, balık
   3. Et, et ürünleri, sakatat
   4. Et, av hayvanları, et ürünleri
3. Yetişkin bir kimse et, yumurta, kuru baklagiller grubundan kaç porsiyon tüketmelidir?
   1. **2–3 porsiyon**
   2. 3–5 porsiyon
   3. 4–5 porsiyon
   4. 5–6 porsiyon
4. Aşağıdakilerden hangisi et ürünü değildir?
   1. Pastırma
   2. **Börülce**
   3. Sucuk
   4. Salam
5. Aşağıdakilerden hangisi, ülkemizde sütünden yararlanılan hayvanlardan değildir?
   1. **At**
   2. Koyun
   3. Keçi
   4. Manda
6. Aşağıdakilerin hangisi sütün bileşiminde diğerlerine oranla azdır?
   1. Yağ
   2. Karbonhidrat
   3. **Demir**
   4. Protein
7. Sebze ve meyveler hangi besin ögesi yönünden zengindir?
   1. Yağlar
   2. **Vitaminler**
   3. Karbonhidratlar
   4. Proteinler
8. Aşağıdakilerden hangisi yaprakları yenen sebzeler grubundan değildir?
   1. Ispanak
   2. **Taze fasulye**
   3. Marul
   4. Semizotu
9. Aşağıdakilerden hangisi sebzelerin günlük alınması gereken porsiyon miktarını ifade eder?
   1. **3–5 porsiyon**
   2. 6–8 porsiyon
   3. 9–11 porsiyon
   4. 12–14 porsiyon
10. Aşağıdakilerden hangisi klorofil içeren sebzelerden değildir?
    1. Ispanak
    2. Marul
    3. Semizotu
    4. **Patates**
11. Aşağıdakilerden hangisi vücutta sindirilemeyen polisakkarittir?
    1. Nişasta
    2. Dekstrinler
    3. Glikojen
    4. **Selüloz**
12. Aşağıdakilerden hangisi kısa sürede sindirilen karbonhidrat kaynağıdır?
    1. **Reçel**
    2. Kuru fasulye
    3. Mercimek
    4. Nohut
13. Aşağıda verilen besinlerin hangisinde elzem amino asit içeriği fazladır?
    1. Buğday
    2. Mercimek
    3. **Yumurta**
    4. Elma
14. Aşağıda verilen besinlerin hangisi protein yönünden zengin kaynak değildir?
    1. Süt
    2. Mercimek
    3. Yumurta
    4. **Elma**
15. Aşağıdakilerden hangisi 1 gram proteinin sağladığı enerji miktarıdır?
    1. 9 kalori
    2. 7 kalori
    3. **4 kalori**
    4. 3 kalori
16. 60 kilogram ağırlığındaki sağlıklı bir yetişkinin günlük alması gereken ortalama protein miktarı kaç gramdır?
    1. **60 g**
    2. 90 g
    3. 45 g
    4. 120 g
17. Günlük enerji ihtiyacının % kaçı proteinlerden karşılanmalıdır?
    1. % 5-10
    2. **% 10-15**
    3. % 25-30
    4. % 55-60
18. Aşağıdakilerden hangisi elzem yağ asidince zengin bitkisel bir besindir?
    1. **Mısır**
    2. Haşhaş
    3. Keten tohumu
    4. Ayçiçeği
19. Aşağıdakilerden hangisi elzem yağ asidince zengin hayvansal bir besindir?
    1. Koyun eti
    2. **Balık**
    3. Karaciğer
    4. Sucuk
20. Aşağıdakilerden hangisi E vitaminince iyi kaynaklarından biri değildir?
    1. Mısır özü yağı
    2. Fındık
    3. Susam
    4. **Ekmek**
21. Aşağıdakilerden hangisi B1 vitaminince en iyi kaynaklarından biridir?
    1. **Bitkilerin tohumları**
    2. Balık
    3. Portakal
    4. Muz
22. Aşağıdakilerden hangisi B12 vitamininin yetersizliğinde görülen bozukluklardandır?
    1. Mide ağrısı
    2. Kas güçsüzlüğü
    3. Deride yaralar
    4. **Pernisiyöz anemi**
23. Aşağıdakilerden hangisi C vitaminince en iyi kaynaklardandır?
    1. Ekmek
    2. Ceviz
    3. Pirinç
    4. **Yeşil acı biber**
24. Aşağıdakilerden hangisi K vitamininin en iyi kaynağıdır?
    1. **Brokoli**
    2. Peynir
    3. Yumurta
    4. Süt
25. Aşağıdaki minerallerden hangisinin yetersizliği sinir sisteminde iletim bozukluğuna neden olur ?
    1. **Magnezyum**
    2. Demir
    3. Bakır
    4. Selenyum
26. Aşağıdakilerden hangisi iyotun en iyi kaynaklarından biri değildir?
    1. İyotlu tuz
    2. İçme suyu
    3. **Organ etleri**
    4. Su ürünleri
27. Aşağıdaki minerallerden hangisinin yetersizliği guatr ve kretenizm hastalığına neden olur?
    1. Kalsiyum
    2. Magnezyum
    3. Bakır
    4. **İyot**
28. Aşağıdaki özelliklerden hangisi beslenmede dikkate alınmamalıdır?
    1. Yaş
    2. Cinsiyet
    3. Fiziksel aktivite
    4. **Sevilen yiyecekler**
29. Aşağıdakilerden hangisi yenebilen her türlü bitki ve hayvan dokularına verilen addır?
    1. Yaprak
    2. Sap
    3. **Besin**
    4. Organ