**BESLENME DERSİ SORU CEVAPLARI**

**1- Aşağıdakilerden hangisi kasaplık hayvan de ğ ildir?**

A)Sığır B)Manda C)Keklik D)Koyun

**2- Protein ihtiyacı, ekonomik olarak, hangi besinlerden sağlanabilir?**

A)Yumurta, kuru baklagiller, balık

B)Et, sakatat, balık

C)Et, et ürünleri, sakatat

D)Et, av hayvanları, et ürünleri

**3- Yetişkin bir kimse et, yumurta, kuru baklagiller grubundan kaç porsiyon**

**tüketmelidir?**

A) 2–3 porsiyon B) 3–5 porsiyon C) 4–5 porsiyon D) 5–6 porsiyon

**4- Aşağıdakilerin hangisi etlerin besin değerini etkiler?**

A)Hayvanın yaşı B)Hayvanın beslenmesi C)Hayvanın yetiştiği yöre D)Hepsi

**5- Aşağıdakilerden hangisi et ürünü de ğ ildir?**

A)Pastırma B)Bonfile C)Sucuk D)Kavurma

**6- Aşağıdakilerden hangisi yumurtanın ortalama gram ağırlığıdır?**

A)50–60 B)45–50 C)50–55 D)40–45

**7-Gerektiğinde et yerine kullanılabilen ve örnek protein içeren besin aşağıdakilerden**

**hangisidir?**

A)Nohut B)Süt C)Yumurta D)Balık

**8-Yumurtanın fom özelliğinden hangi tür yiyeceklerin hazırlanmasında faydalanılır?**

A)Çorbalarda B)Pandispanya ve keklerde C)Mayonezde D)Soslarda

**9- Aşağıdakilerden hangisi Kayseri ile özleşmiş bir et ürünüdür?**

A)Salam B)Sosis C)Kavurma D)Pastırma

**10- Aşağıdakilerden hangisi biyolojik değeri yüksek, iyi kalitede protein içeren bir besin**

**grubudur?**

A)Et B)Sebze C)Meyve D)Tahıllar

**11- Aşağıdakilerden hangisi kurubaklagil çeşitlerinden biri değildir?**

A)Bakla B)Barbunya C)Mercimek D)Şehriye

**12- Aşağıdakilerden hangisi yağlı tohum çeşitlerinden biri değildir?**

A)Kabak çekirdeği B)Çam fıstık C)Tarçın D)Fındık

**13- Aşağıdakilerden hangisi su ürünlerinde en çok bulunan besin öğeleri grubudur?**

A)Vitamin ve mineraller C)Su B)Yağlar D)Karbonhidrat

**14- İnsanlara pastörize edilmeyen sütle geçebilecek hastalık türü aşağıdakilerden**

**hangisidir?**

A) Malta humması B) Verem C) Tifo D)Hepsi

**15- Aşağıdakilerden hangisi, ülkemizde sütünden yararlanılan hayvanlardan de ğ ildir?**

A) At B)Koyun C)Keçi D) Manda

**16- Aşağıdakilerin hangisi sütün bileşiminde diğerlerine oranla azdır?**

A)Yağ B)Karbonhidrat C)Demir D)Protein

**17- Aşağıdakilerden hangisi süt proteinlerinden de ğ ildir?**

A)Kazein B)Laktalbumin C)Laktoglobülin D)Miyoglobülin

**18-Sütün pastörizasyonu kaç derecede yapılır işaretleyiniz?**

A)80–85 B)140–150 C)90–100 D)120–140

**19) Süt ve ürünlerinin yeterli tüketilmesi yetişkinlik ve sonrasında görülen hangi tür**

**hastalıkların oluşmasını engeller?**

A)Kemik problemlerini önler C)Göz problemlerini önler

B)Kansızlığı önler D)Cilt rahatsızlıklarını önler

**20) Aşağıdakilerden hangisi süt ürünlerinden biri veya bir kaçıdır?**

A) Yoğurt B) Peynir C) Çökelek D)Hepsi

**21) Yetişkin bir kimse süt ve türevleri grubundan günde kaç porsiyon tüketmelidir?**

A) 2–3 porsiyon B) 3–5 porsiyon C) 4–5 porsiyon D) 5–6 porsiyon

**22) Aşağıdakilerden hangisi sütün dayanıklılığını artırmak için uygulanan en iyi**

**işlemdir?**

A) Kaynatma B)Pastörizasyon C)Kurutma D)Yoğurt

**23)Süt yağının çekilmesi ve işlenmesiyle elde edilen süt ürünü aşağıdakilerden**

**hangisidir?**

A)Süttozu B)Krema C)Dondurma D)Çökelek

**24)Ekmek yapımında hangi buğday unu randımanı tercih edilir?**

A) Extra-exstra un B) Birinci nevi un C) İkinci nevi un D) Extra un

**25)Aşağıdakilerden hangisi tahıl ürünlerinden biri değildir?**

A)Makarna B)Bulgur C)Mercimek D)Tarhana

**26)Aşağıdakilerden hangisi tahıl tanesidir?**

A)Pirinç B)Bulgur C)Kuskus D)Şehriye

**27)Hangi unla yapılan ürünler kabarmaz?**

A)Buğday unu B)Mısır unu C)Çavdar unu D)Yulaf unu

**28) Çocuk mamalarında kullanılmakla birlikte, gıda sanayinde ve mutfaklarda**

**kahvaltılık gevrek, bisküvi, pane vb. yapımında kullanımı yaygın olan un çeşidi**

**hangisidir?**

A)Buğday unu B)Mısır unu C)Çavdar unu D)Yulaf unu

**29) Meyvesi yenen sebzeler aşağıdakilerden hangisidir?**

A)Marul B)Enginar C)Domates D)Karnabahar

**30) Aşağıdakilerden hangisi beyaz renkli sebzelerden biri değildir?**

A) Patates B) Patlıcan C) Pancar D) Kereviz

**31) Aşağıdakilerden hangisi sebze ve meyvenin özellikleri arasında yer almaz?**

A) Sebze ve meyvelerin %70-98’i sudur.

B) Vitamin, mineral ve selüloz yönünden iyi kaynaktır.

C) Günlük enerji ve protein gereksinmesine çok katkıda bulunur.

D) C vitamini ihtiyacı, yalnız bu gruptaki besinlerle karşılanır.

**32)Sebze ve meyveler hangi besin öğesi yönünden zengindir?**

A) Yağlar B) Vitaminler C) Karbonhidratlar D) Proteinler

**33) Aşağıdakilerden hangisi yaprakları yenen sebzeler grubundan de ğ ildir?**

A) Ispanak B) Taze Fasulye C) Marul D) Semizotu

**34) Aşağıdakilerden hangisi sebzelerin günlük alınması gereken porsiyon miktarını**

**ifade eder?**

A) 3–5 porsiyon B) 6–8 Porsiyon C) 9–11 Porsiyon D) 12–14 Porsiyon

**35) Aşağıdakilerden hangisi klorofil içeren sebzelerden de ğ ildir?**

A) Ispanak B) Marul C) Semizotu D) Patates

36) Aşağakilerden hangisi sebze-meyveler için doğru bir ifadedir?

A) Vitamin ve mineraller yönünden zengindirler.

B) Su yönünde zengindirler.

C) Renk pigmentleri içerirler.

D) Hepsi

**37)C vitamini yönünden en zengin besin aşağıdakilerden hangisidir?**

A)Havuç B)Yeşilbiber C)Muz D)İncir

**38) C vitamini yönünden en fakir besin aşağıdakilerden hangisidir?**

A)Portakal B)Çilek C)Limon D)Havuç

**39)Bitkisel yağların özel yöntemlerle hidrojenlendirilerek sertleştirilmesi(doyurulması)**

**ile elde edilen ürünü hangisi tanımlar?**

A)Margarin B)Tereyağı C)Krema D)Hepsi

**40) Aşağıdakilerden hangisi hayvansal bir yağ türevi arasında yer alır?**

A)Margarin B)Zeytinyağı C) Tereyağı D)Soya yağı

**41) Aşağıdakilerden hangisi yağların özellikleri arasında yer almaz?**

A) Midede uzun süre kaldığından tokluk duygusu oluştururlar.

B)Sabun ve kozmetik sanayinde kullanılmaktadır.

C)Krema yapımında homojen bir yapı kazandırmak için kullanılır.

D) Yağlar ambalajlarında sıcak bir ortamda saklanmalıdır.

**42) Günlük kaç gram yağ yetişkin birey için yeterlidir?**

A)30–50 A)50–60 C)60–70 D)70–80

**43) Aşağıdakilerden hangisi diyet yapanlar ile şeker hastalarının kullandığı yapay**

**şekerlerden biri değildir?**

A)Sakarin B)Sakaroz C)Aspartam D)Siklamat

**44) Aşağıdakilerden hangisi mönü planlamayı etkilemez?**

A) Yemek yiyen kişi sayısı C) Mutfak harcamaları için ayrılan bütçe

B) Mutfaktaki araç-gereç durumu D) Hizmet verilen yerin dekoru

**45) Planlanmış bir mönüde Kuru fasulye ve Pilav yanına aşağıdaki yiyeceklerden**

**hangisi uygundur**?

A) Aşure B) Hanım Göbeği C) Cacık D) Su Böreği

**46) Aşağıdakilerden hangisi kahvaltıda verilebilecek içeceklerden de ğ ildir?**

A) Çay B) Süt C) Gazlı içecekler D) Taze sıkılmış meyve suyu

**47) Aşağıdaki mönülerden hangisi mönü planlama kurallarına uygundur?**

A) Tavuksuyu çorba- Tavuk- Tavuklu pilav

B) Mercimek Çorbası- Etli kuru fasülye- Komposto

C) Etli dolma- Pirinç pilavı- Sütlaç

D) Yoğurt çorbası- Fırın Köfte- Salata

**48) Aşağıdakilerden hangisi yanlış bir kahvaltı mönü örneğidir?**

A)Çay- zeytin- peynir- domates

B) Süt- reçel- yağ- domates

C) Ihlamur- yumurta- yeşil zeytin

D) Süt- peynir- yumurta

**49)İyi planlanmış bir mönü hangi özellikleri taşımaz?**

A) Yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlar.

B) Yemek artıkları oluşmasını engeller.

C) Satın almayı zorlaştırır.

D) Maliyeti kontrol altına alır.

**50) Öğle ve akşam yemeklerinin planlanmasında aşağıdaki hangi esaslara dikkat**

**edilmelidir?**

A) Pilav, makarna, börek yanına, tatlı verilmemelidir.

B)Kuru baklagiller öğle yemeklerinde kullanılmalıdır.

C)Dolmaların yanına pilav vb. verilmemelidir.

D)Hepsine

**51) Aşağıdaki ifadelerden hangisi yeterli ve dengeli beslenme için dikkate alınması**

**gereken kurallardan de ğ ildir?**

A) Her bireyin günlük besin ihtiyacı aynıdır.

B) Besinlerin, besin değeri kayıplarını önleyici tedbirler alınmalıdır.

C) Besin ihtiyacını karşılarken pahalı olanlar değil, vücut için gerekli olanlar tercih

edilmelidir.

D) Mümkün oldukça doğal besinler tüketilmelidir.

**52) “Besinlerin bileşiminde bulunan ve yaşam için gerekli moleküllerdir.” İfadesi**

**aşağıdakilerden hangisi için en doğru tanımdır?**

A) Karbonhidratlar B) Besin öğesi C) Enerji D) Besin

**53) Aşağıdaki şıklardan hangisinin tamamı enerji veren besin öğeleridir?**

A) Proteinler-yağlar-mineraller

B) Karbonhidratlar-proteinler-su

C) Proteinler-karbonhidratlar-yağlar

D) Karbonhidratlar-mineraller-yağlar

**54) Aşağıdakilerden hangisi monosakkarit de ğ ildir?**

A) Glikoz B) Maltoz C) Früktoz D) Galaktoz

**55) Aşağıdakilerden hangisi çay şekerinin diğer adıdır?**

A) Laktoz B) Maltoz C) Galaktoz D) Sakaroz

**56) Aşağıdakilerden hangisi vücutta sindirilemeyen bir polisakkarittir?**

A) Nişasta B) Dekstrinler C) Glikojen D) Selüloz

**57) Aşağıdakilerden hangisi kısa sürede sindirilen karbonhidrat kaynağıdır?**

A) Reçel B) Kuru fasulye C) Mercimek D) Nohut

**58) Aşağıdakilerden hangisi karbonhidrat yetersizliğinde görülen bozukluklardan biri**

**de ğ ildir?**

A) Vücudun enerji ihtiyaç proteinlerden karşılanır.

B) Ketozise yol açarak hayati tehlike oluşturabilir.

C) Sindirim sisteminin çalışmasına neden olur.

D) Beyinin kullandığı tek enerji kaynağıdır.

**59) Aşağıdakilerden hangisi 1 gram karbonhidratın sağladığı enerji miktarıdır?**

A)7 kalori B) 6 kalori C) 5 kalori D) 4 kalori

**60) Günlük enerji ihtiyacının ne kadarı karbonhidratlardan karşılanmalıdır?**

A) % 10–15 B) % 35–40 C) % 50–60 D) % 80–85

**61) Amino asitler hangi besin öğesinin yapı taşını oluşturur?**

A) Karbonhidratlar B) Proteinler C) Yağlar D) Vitaminler

**62) Aşağıdaki şıklardan hangisi yapısında sadece amino asit bulunduran bileşiklerdir?**

A) Basit karbonhidratlar B) Basit proteinler C) Basit yağlar D) Basit vitaminler

**63) Aşağıdakilerden hangisi bileşik protein de ğ ildir?**

A) Albumin B) Lipoprotein C) Fosfoprotein D) Glikoprotein

**64) Aşağıdakilerden hangisi dışarıdan mutlaka besinlerle alınması zorunlu amino**

**asitlerin tanımı de ğ ildir?**

A) Elzem amino asitler C) Ekzojen amino asitler

B) Esansiyel amino asitler D) Endojen amino asitler

**65) Aşağıda verilen besinlerin hangisi proteince zengin kaynak de ğ ildir?**

A) Et B) Mercimek C) Yumurta D) Limon

**66) Aşağıdaki-ifadelerden-hangisi yanlıştır?**

A) Vücuda yeterli protein alındığında ödem oluşur.

B) Hemoglobin yapısında protein bulunur.

C) Proteinler yıpranan hücre onarımı için gereklidir.

D) Proteinler vücudun savunması olan antikorların yapısında bulunur.

**67) Aşağıdakilerden hangisi protein yetersizliğinde görülen bozukluklardan de ğ ildir?**

A) Marasmus B) Kuvaşiorkor C) Ketozis D) Karaciğer ve sinir bozuklukları

**68) Aşağıdakilerden hangisi 1 gram proteinin sağladığı enerji miktarıdır?**

A) 9 kalori B) 7 kalori C) 4 kalori D) 3 kalori

**69) Aşağıdakilerden hangisi “vücutta sentezlenebilen amino asitlerin” tanımıdır?**

A) Elzem amino asitler C) Ekzojen amino asitler

B) Esansiyel amino asitler D) Endojen amino asitler

**70) Aşağıda size verilen seçeneklerden hangisinde besin kaynağı ve içerdiği protein**

**kalitesi doğru olarak verilmiştir?**

A) Hayvansal besinler- iyi kaliteli protein

B) Bitkisel besinler- iyi kaliteli protein

C) Hayvansal besinler-düşük kaliteli protein

D) Bitkisel besinler-biyolojik değeri yüksek protein

71)Aşağıda verilen besinlerin hangisinde elzem amino asit içeriği fazladır?

A) Buğday B) Mercimek C) Yumurta D) Elma

**72) 60 kilogram ağırlığındaki sağlıklı bir yetişkinin günlük alması gereken ortalama**

**protein miktarı kaç gramdır?**

A) 60 g B) 90 g C) 45 g D) 120 g

**73) Günlük enerji ihtiyacının % kaçı proteinlerden karşılanmalıdır?**

A) % 5–10 B) % 10–15 C) % 25–30 D) % 55–60

**74) Aşağıdaki besin öğelerinden hangisi vücuda daha fazla enerji verir?**

A) Karbonhidratlar B) Proteinler C) Yağlar D) Su

**75) Aşağıdakilerden hangisi yağların yapısını belirten en doğru şıktır?**

A) Amino asit+Gliserol C) Yağ asidi+Amino asit

B)Yağ asidi+Gliserol D) Enerji+Gliserol

**76) Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?**

A) Yağlar suda erirler.

B) Suyun özgül ağırlığı yağın özgül ağırlığından daha düşüktür.

C) Isı, ışık, nem ve iyonlar yağların bozulmasına etki etmezler.

D) Yağların özellikleri yapılarındaki yağ asidine ve miktarına göre değişir.

**77) Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?**

A) Sıvı yağlar genellikle doymuş yağ asidi içerirler.

B) Katı yağlar genellikle doymamış yağ asidi içerirler.

C) Doymuş yağ asitlerindeki karbon atomları arasında çift bağ bulunur.

D) Doymuş yağ asitlerindeki karbon atomları arasında tek bağ bulunur.

**78) Aşağıdakilerden hangisi elzem yağ asididir?**

A) Linoleik asit(omega–6) B) Aspartik asit C) Glutamik asit D) Palmitik asit

**79) Aşağıdakilerden hangisi elzem yağ asidince zengin bitkisel besindir?**

A) Mısır B) Haşhaş C) Keten tohumu D) Ayçiçeği

**80) Aşağıdakilerden hangisi elzem yağ asidince zengin hayvansal besindir?**

A) Koyun eti B) Balık C) Karaciğer D) Sucuk

**81) Aşağıdakilerden hangisi yağların vücut çalışmasındaki görevlerinden de ğ ildir?**

A) Enerji ve ısı verirler. C) Suda eriyen vitaminlerin vücutta emilimleri için gereklidir

B) Tokluk hissi verirler. D) Beyin ve göz sağlığı için önemlidir

**82) Bir gram yağın vücuda sağladığı ortalama enerji miktarı ne kadardır?**

A) 4 kalori B) 7 kalori C) 8 kalori D) 9 kalori

**83) Günlük alınacak enerjinin ortalama ne kadarı yağlardan sağlanmaktadır?**

A) % 10–15 B) % 25–35 C) % 40–50 D) % 55–60

**84)Aşağıdaki besinlerden hangisi en az yağ içeriğine sahip değildir?**

A) Ispanak B) Bal C) Bezelye D) Susam

**85) Aşağıdakilerden hangisi vitaminlerin görevlerinden biri değildir?**

A) Büyümek ve sağlıklı yaşamak.

B) Vücut ısısının denetimi için gereklidir.

C) Enerji metabolizmasında önemli rol oynar.

D) Tüm hücre ve dokuların oluşumunda katkıları vardır

**86) Aşağıdakilerden hangisi yağda çözünen vitaminlerden biridir?**

A) A Vitamini B) B1 Vitamini C) B2 Vitamini D) C Vitamini

**87) Aşağıdakilerden hangisi suda çözünen vitaminlerden biridir?**

A) A Vitamini B) D Vitamini C) C Vitamini D) K Vitamini

**88) Aşağıdakilerden hangisi A vitamininin vücut çalışmasındaki görevlerinden biridir?**

A) Gözlerin karanlıkta ve normal olarak görmesine yardım eder.

B) Kalsiyum ve fosforun emilimini arttırır.

C) Kan damarlarının dayanıklılığını sağlar.

D) Enerji oluşumunda etkilidir.

**89) Aşağıdakilerden hangisi D vitamini yetersizli ğ inde görülen bozukluklardan biridir?**

A) Gece körlüğü B) Kansızlık C) Dilde yaralar D) Raşitizm

**90) Aşağıdakilerden hangisi E vitamininin iyi kaynaklarından biri değildir?**

A) Mısırözü yağı B) Fındık C) Susam D) Ekmek

**91) Aşağıdakilerden hangisi K vitamininin vücuttaki görevlerinden biridir?**

A)Kanın pıhtılaşması B)Kalsiyumun vücutta emilimi C)Gözlerin görmesi D)Dişlerin sağlığı

**92) Aşağıdakilerden hangisi B1 vitaminin en iyi kaynaklarından biridir?**

A)Bitkilerin tohumları B) Balık C) Portakal D) Muz

**93) Aşağıdakilerden hangisi B12 vitamininin yetersizli ğ inde görülen**

**bozukluklardand ı r?**

A) Mide ağrısı B) Kas güçsüzlüğü C) Deride yaralar D) Pernisiyöz anemi

**94) Aşağıdakilerden hangisi C vitamininin vücut çalışmasındaki görevlerinden biridir?**

A) Hücre çoğalmasını kontrol eder.

B) Kemikleri, cildi, eklemleri, damarları güçlendirir.

C) Kanın pıhtılaşmasını sağlar.

D) Katarakt oluşumunu geciktirir.

**95) Aşağıdakilerden hangisi (B2) vitamininin yetersizli ğ inde görülen bozukluklardan**

**biridir?**

A) Diş eti kanamaları B) Büyümede duraklama C) Kansızlık D) Cilt sorunları

**96) Aşağıdakilerden hangisi B6 vitamininin diğer adını vermektedir?**

A) Pridoksin B) Kobalamin C) Niasin D) Riboflavin

**97) Aşağıdakilerden hangisi Folik asit (Folat) in vücut çalışmasındaki görevlerinden**

**biridir?**

A) Kalsiyum ve demirin emilimini arttırır.

B) Kısırlığa karşı korur.

C) Protein yapımında gereklidir.

D) Kırmızı kan hücrelerinde hemoglobin oluşumu için gereklidir.

**98) Aşağıdakilerden hangisi C vitamininin en iyi kaynaklarındandır?**

A) Ekmek B) Ceviz C) Pirinç D) Yeşil acı biber

**99) Aşağıdakilerden hangisi K vitamininin en iyi kaynağıdır?**

A) Yeşil yapraklı sebze B)Bitkisel tohumlar C)Ayçiçeği D)Tahıllar

**100) Aşağıdakilerden hangisi minerallerin görevlerinden biri değildir?**

A) Kemik ve dişlerin normal büyümesi

B) Asit- baz dengesinin korunması

C) Vücut ısısının denetimi

D) Vücut sıvılarının dengelenmesi

**101) Aşağıdakilerden hangisi insan vücudunda en fazla bulunan mineraldir?**

A) Magnezyum B) Kalsiyum C) Sodyum D) Kükürt

**102) Aşağıdakilerden hangisi kalsiyumun en iyi kaynaklarından biridir?**

A) Tahıllar B) Et C) Süt ve türevleri D) Karaciğer

**103) Aşağıdakilerden hangisi kalsiyum yetersizli ğ inde görülen hastalıklardan biridir?**

A) Kemiklerde kırılma ve yumuşama

B) Sinir-kas sisteminde bozukluk

C) Kan yapımında bozukluk

D) Gözlerde bozukluk

**104) Aşağıdakilerden hangisi fosforun vücut çalışmasındaki görevlerinden biridir?**

A) Demirin vücutta kullanılmasına yardım eder.

B) Troid bezinin fonksiyonlarını düzenler.

C) Kalp hastalığı riskini azaltır.

D) Diş çürümesini önler.

**105) Sinir sisteminde iletim bozukluğu aşağıdaki minerallerden hangisinin**

**yetersizli ğ inde görülür?**

A) Magnezyum B) Demir C) Bakır D) Selenyum

**106) Aşağıdakilerden hangisi demirin vücut çalışmasındaki görevlerinden biri değildir?**

A) Akciğerden hücrelere oksijen taşır.

B) Anemiyi (kansızlığı) önler

C) Bağışıklık sistemi için gereklidir.

D) Guatrı önlemede önemli rolü vardır.

**107) Aşağıdakilerden hangisi yetişkin kadınlar için günlük demir gereksinimini verir?**

A) 18–20 mg B) 5–8 mg C) 13–15 mg D) 35–40 mg

**108) Aşağıdakilerden hangisi vücutta sodyum fazlalığında görülür?**

A) Ödemlere yol açar.

C) Kalp rahatsızlığına sebep olur.

B) Yüksek tansiyona neden olur.

D) Hepsi

**109) Aşağıdakilerden hangisi potasyumun vücut çalışmasındaki görevlerinden biri**

**de ğ ildir?**

A) Kan basıncının düzenlenmesini sağlar.

B) Paratroit bezinin fonksiyonlarını düzenler.

C) Sinir sisteminde mesajları iletmeyi sağlar.

D) Kasların kasılmasına yardım eder.

**110) Aşağıdakilerden hangisi iyotun en iyi kaynaklarından biri de ğ ildir?**

A) İyotlu tuz B) İçme suyu C) Organ etleri D) Su ürünleri

**111) Guatr ve kretenizm hastalığı aşağıdaki minerallerden hangisinin yetersizliğinde**

**görülür?**

A) Kalsiyum B) Magnezyum C) Bakır D) İyot

**112)Vücudumuzun kaçta kaçı sudan oluşur?**

A)1/2 B)1/3 C) 2/3 D) 3/3

**113) Aşağıdakilerden hangisi suyun vücut çalışmasındaki görevlerinden biri değildir?**

A)Vücut ısısı denetiminde. C) Cilde parlaklık kazandırmada

B) Eklemlerin kayganlığının sağlanmasında D) Kasların kasılmasında

**114) Aşağıdakilerden hangisi su ihtiyacının artmasındaki nedenlerden biri değildir?**

A)İshal B)Terleme C) Soğuk çevrede çalışma D)Tuzlu yeme

**115) Aşağıdakilerden hangisinin alımı sıvı tüketimi olarak sayılmaz?**

A)Çay B)Meyve suyu C) Ayran D)Su

**116) Kaybolan suyu yerine koyabilmek için günde kaç litre vücudumuza su almalıyız?**

A)1 litre B)1,5 litre C) 2,5 litre D)3 litre

**117) Aşağıdakilerden hangisi yeterli su içmeme sonucu oluşan olumsuz durumlardan**

**biridir?**

A)Kabızlığa B)Saçların matlaşmasına C)Cildin kurumasına D)Hepsi

.