

# İTERAKTİF EĞİTİM

## VİTAMİNLER 1

1. Meyve ve sebzelerde vitaminlerle birlikte en çok bulunan besin içerikleri aşağıdakilerin hangisinde tam olarak verilmiştir?

- A)Mineraller, karbonhidratlar
- B)Mineraller, karbonhidratlar, yağlar
- C)Protein, mineral, yağ
- D)Hepsi

2. Vücudumuzu hastalıklara karşı koruyan besin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?

- A)Karbonhidratlar
- B)Proteinler
- C)Vitaminler
- D)Mineraller

3. Tahıl ve tahıl ürünlerinde en çok bulunan vitaminler aşağıdakilerden hangisidir?

- A)B,E
- B)A,B,D
- C)K,C
- D)A,C

4. Hemen hemen bütün besin maddelerinde bulunan besin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?

- A)Yağlar
- B)Vitaminler
- C)Proteinler
- D)Mineraller

5. Et ve et ürünlerinde aşağıdaki vitaminlerden hangisi bulunmaz?

- A)A B)B
- C)C D)D

6. Fazla enerji gerektiren işler yaptığımızda vücudumuzun ihtiyacı olan enerjinin karşılanmasında karbonhidratların yanı sıra görev yapan besin içeriği aşağıdakilerden hangisidir?

- A)Mineral
- B)Su
- C)Vitamin
- D)Yağ

7. Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

A)Karbonhidratlar enerji verici görev üstlenmezler.

B)Vitaminler düzenleyicidir,bizi hastalıklardan korur

C)Su ve mineraller yediğimiz içtiğimiz tüm gıdalarda bulunur

D)Proteinler büyüme ve gelişmeyi sağlar

8. Aşağıda bulunan besinlerin hangisinde vitamin bulunmaz?

- A)Elma
- B)su
- C)armut
- D)domates

9. Meyvelerde en çok bulunan vitamin çeşidi aşağıdakilerden hangisidir?

- A)A
- B)B
- C)C
- D)D

10. Süt, yoğurt ve peynir gibi süt ürünlerinde bulunmayan vitamin hangisidir?

- A)A
- B)B
- C)D
- D)C

11. Aşağıdaki vitaminlerden hangisi yarananma durumunda kanın pıhtılaşmasını sağlar?

- A)K B)B
- C)E D)A

12. Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

A)Dengeli beslenmek için çeşitli yiyecekler yemeniz gerekir.

B)İyi beslenmek için çok yemeliyiz.

C)İhtiyacımızdan fazla yersek yağ olarak depolanır.

D)Pirinç, makarna ve patates enerji verir.

13. Aşağıdakilerden hangisi anne adayının sağlıklı bir bebek dünyaya getirebilmesi için gereklidir?

- A)İlaç kullanma
- B)Ağır iş yapma
- C)Sigara içme
- D)Dengeli beslenme

14. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A)Kızartmalarda yağ oranı düşüktür.
- B)Şekerleme ve meşrubatların çoğu şekerdir.
- C)Vitaminler vücudumuzun sağlıklı gelişmesine yardımcı olur.
- D)Süt ürünleri kemiklerimizi güçlendirir.

15. Sağlıklı ve dengeli beslenmek için aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A)Tuz ve şekeri fazla kullanmayın.
- B)Suda pişirilen yiyeceklerle oranla kızartmalar daha sağlıklıdır.
- C)Kızartılmış yağ zararlıdır.
- D)Kızartılarak hazırlanan yiyecekler iştahsızlık yapar.

16. Aşağıdakilerden hangisi besinleri uzun süre saklama yöntemlerinden birisi olamaz?

- A)Konserve
- B)Pastörizasyon
- C)Pişirme
- D)Kurutma

17. Aşağıdakilerden hangisi vitaminlerin görevlerinden değildir?

- A)Vücutta düzenleyicilik görevi yapar.
- B)hastalıklardan korur.
- C)vücudun direncini artırır.
- D)vücudumuzun ısını korur.

18. A vitamini göz sağlığı için gereklidir. Büyüme ve gelişmeyi sağlar.

Aşağıdakilerden hangisinde A vitamini mevcut değildir?

- A)limon
- B)karaciğer
- C)süt
- D)yumurta sarısı

19. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisi içerdiği besin yönüyle diğerlerinden farklıdır?

- A)Patates
- B)Tavuk
- C)Makarna
- D)Ekmek

20. Aşağıdaki besinlerden hangisi enerji vermez?

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