

1. Sınıf Hayat Bilgisi Dengeli Beslenme

DERS / KAZANIM 1. Sınıf Hayat Bilgisi Testleri Çöz	SORU SAYISI 20 Soru	ÖNERİLEN SÜRE 40 Dakika	MÜFREDAT UYUMU %100 MEB Uyumlu
--	------------------------	----------------------------	-----------------------------------

- Ayşe öğle yemeğinde sadece çikolata yemiştir. Akşam yemeğinde ise kendini çok halsiz hissetmiştir. Ayşe'nin bu durumunun temel sebebi aşağıdakilerden hangisidir?
A) Yeterince su içmemesi
B) Vücudu için gerekli besinleri almaması
C) Çok hızlı yemek yemesi
- Marketten alışveriş yapan bir çocuk, 'büyümemi sağlayacak ve kemiklerimi güçlendirecek' bir besin almak istiyor. Aşağıdakilerden hangisini seçmelidir?
A) Süt ve süt ürünleri
B) Şeker ve şekerli içecekler
C) Cips ve hazır gıdalar
- Kahvaltı yapmadan okula giden bir öğrenci derste zorlanmaktadır. Bunun nedeni ne olabilir?
A) Çantasının ağır olması
B) Vücudunun enerjiye ihtiyaç duyması
C) Arkadaşlarıyla oyun oynamak istemesi
- Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir beslenme tabağında yer alması gereken besinlerden biri değildir?
A) Taze sebze ve meyveler
B) Asitli ve şekerli içecekler
C) Baklagiller ve tahıllar
- Meyveleri yemeden önce ne yapmalıyız?
A) Peçete ile silmeliyiz
B) Bol su ile yıkamalıyız
C) Hemen poşetinden çıkarıp yemeliyiz
- Aşağıdaki çocuklardan hangisi dengeli beslenmektedir?
A) Sadece et yiyen Ali
B) Sebze, meyve, süt ve et ürünlerinden azar azar yiyen Ayşe
C) Sadece ekmek yiyen Mehmet
- Vücudumuzun susuz kalmaması için gün içinde en çok ne içmeliyiz?
A) Meyve suyu
B) Su
C) Gazlı içecekler
- Yemeklerden önce ve sonra ellerimizi yıkamamızın asıl sebebi nedir?
A) Ellerimizin güzel kokması için
B) Mikroplardan arınmak için
C) Yemeklerin daha lezzetli olması için
- Aşağıdaki besinlerden hangisi hazır gıda (paketli ürün) sınıfına girer?
A) Ev yapımı çorba
B) Taze elma
C) Marketten alınan paketli cips

10. Dengeli beslenen bir çocukta aşağıdakilerden hangisinin olması beklenir?
- A) Sürekli hasta olması
B) Sağlıklı ve zinde olması
C) Çok çabuk yorulması
11. Kış aylarında hastalıklardan korunmak için vücudumuzun vitamine ihtiyacı vardır. Hangi besin grubu daha çok vitamin içerir?
- A) Meyveler ve sebzeler
B) Şekerlemeler
C) Ekmek ve hamur işleri
12. Akşam yemeğinde çok ağır ve yağlı yiyecekler yiyen bir çocuğun uyku düzeni nasıl etkilenebilir?
- A) Daha rahat uyur
B) Uykusu açılır ve huzursuz olur
C) Daha erken uyanır
13. Besinlerin taze olması neden önemlidir?
- A) Daha pahalı oldukları için
B) Daha lezzetli ve besleyici oldukları için
C) Daha kolay bulundukları için
14. Aşağıdaki durumlardan hangisi sağlıklı bir beslenme alışkanlığıdır?
- A) Yemek yerken televizyon izlemek
B) Yemeği yavaş yavaş ve çiğneyerek yemek
C) Yemek seçmek ve sadece sevilenleri yemek
15. Arkadaşın sana 'şekerli ve asitli içecekler dişlerime zarar veriyor' diyor. Bu arkadaşın doğru mu söylüyor?
- A) Evet, doğru söylüyor
B) Hayır, dişlere hiçbir etkisi yok
C) Sadece çok içince zarar verir
16. Besinlerimizi seçerken hangisine dikkat etmeliyiz?
- A) Ambalajının çok renkli olmasına
B) Son kullanma tarihinin geçmemiş olmasına
C) Çok ucuz olmasına
17. Vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılayan besinler genellikle hangi gruptadır?
- A) Ekmek, pilav ve makarna
B) Su ve maden suyu
C) Sadece meyveler
18. Okul kantininden alışveriş yaparken hangisini seçmek daha sağlıklıdır?
- A) Ayrın
B) Asitli içecek
C) Hazır meyve aromalı içecek
19. Dengeli beslenmek için öğünlerimizi nasıl planlamalıyız?
- A) Sadece akşam yemeğini çok yemeliyiz
B) Kahvaltı, öğle ve akşam yemeğini zamanında yemeliyiz
C) Canımız ne zaman isterse o zaman yemeliyiz

20. Aşağıdakilerden hangisi yemek yerken yapılan yanlış bir davranıştır?

- A) Masada düzgün oturmak
- B) Yemek yerken konuşmak ve gülmek
- C) Çatal ve kaşık kullanmak

1. Sınıf Hayat Bilgisi — Dengeli Beslenme

Okul sınavlarınıza mükemmel bir hazırlık yapmanızı sağlayacak olan **1. Sınıf Hayat Bilgisi Dengeli Beslenme** testi, TestYurdu tarafından ücretsiz eğitim vizyonu ile yüklenmiştir. QR kodu okutarak cevap anahtarlarına ve konu analizlerine anında erişim sağlayabilirsiniz.

» [Testi İnteraktif \(Online\) Çöz](#)

» [1. Sınıf Hayat Bilgisi Testleri Çöz](#)

» [1. Sınıf Testleri Çöz](#)



QR Kod ile Çöz

⚠ **Cevap anahtarına ulaşmak ve testi online çözmek için yukarıdaki bağlantıları kullanabilir veya yukarıdaki QR kodu taratabilirsiniz.**