… ASML2.DÖNEM GENEL BESLENME DERSİ 1.SINAV SORULARI

1-Bazal metabolizma nedir tanımlayınız

2- BKİ nedir?Hesaplama formülünü yazınız

3-Besin piramidinde yer alan 4 temel besin grubunu yazınız

4-Hangisi bazal metabolizmayı etkileyen durumlardan değildir?

a)Vücüt kas oranını fazla olması

b)Hastalıktan sonra iyileşme döneminde

c)Yapılan işler için harcanan enerji

d)Büyüme ve ergenlik dönemi

e)Cinsiyet farklılığı

5-Besin gruplarından günde 1-2 porsiyon tüketilmesi gereken gıda grubu hangisidir?

a)Et ve et ürünleri b)Sütve süt ürünleri c)Ekmek d)Sebzeler e)Kuru fasülye

6-Besinlerin tüketilmesinde nelere dikkat edilmeli?

a)Pişirme için haşlama yerine kızartma tercih edilmeli

b)Karbonhidrat ağırlıklı beslenilmeli

c)Ara öğünlerde asitli içecekler tüketilmeli

d)Saklama koşullarına ve besin değerine uygun olan besin tüketilmeli

e)Hangi besinlerden nasıl yararlanılacağı bilinmeli örğ:süt yerine sütlü çikolata tüketilmeli

7-Yetersiz ve aşırı beslenmede temel sorun nedir?

a)Yiyeceklerden yeterince alamama

b)Yiyeceklerden gereğinden fazla alma

c)Çok çalışıp az yeme

d)Kalıtımsal ve hormonal nedenler

e)Aldığı ve harcadığı enerji arasındaki dengesizlik

8-Et ve et ürünleri hanğgi besin öğesinden zengindir

a)Protein ,B12 vit. b)Karbonhidrat c vit. c)Yağ B1 vit. d)Madensel maddeler e)Kaksiyum B12 vit.

9-İyibir besin kaynağı olan sütün80-85C de 30saniye ısıtılıp birden +4C ye kadar soğutulmasına ne denir?

a)UHT b)Pastörizasyon c)Kaynatma d)Yoğurt e) Mayalama

10-Yumurta için yanlışı bulun

a)Örnek proteyin kaynağıdır b)Demir –kalsiyum ve fosfor bakımından zengindir

c)ADEK vit içerir d)Tuzlu su testinde su yününe çıkan yumurta tazedir e)Hiçbiri

11-Karbonhidrat bakımından zengin,B\_E vit. içeren,mineral ve vitaminleri daha çok kabuk ve embiryosunda bulunan bitkisel besinlere ne denir?

a)Sebzeler b)Meyveler c)Tahıllar d)baklagiller e)Yağlı tohumlar

12-Et tüketiminde etin yapısındaki bağ doku azlığı veya fazlalığının önemi nedir?

a)Etin pişirilmesinde önemlidir b)Etin saklama koşulları içi önemli c)Etin uzun ömürlü olması için

d)Etİn besin değeri için önemli e)Etten elde edilecek ürünler için önemlidir

13-Tahılların saklama koşulları için yanlışı bulunuz

a)Önce iyice kurutulmalı b)Serin yerde saklanmalı c)Bez torbalarda rutubetsiz yerde saklamalı

d)İçindeki yabancı maddeler ayıklanarak saklanmalı e)Kaynatılarak saklanmalı

14-Tahılların uygun koşullarda saklanamaması sonucu oluşan toksinin adı ve etkilediği organın adı nedir?

a)Alfatoksin –akciğer b)Alfatoksin –karaciğer c)Alfatoksin-mide d)Alfatosin –beyin e) alfatoksin-bağırsaklar

15-Kuru baklagiller için yanlışı bulun

a)Bitkisel protei n kaynağıdır b)Lif ve posa bakımından zengindir c)Pişirilmeden önce suda ıslatılmalı

d)Tahıllarla karışık tüketilirse besin değeri artar e)Haşlanıp suyu süzülerek pişirilmelidir

16-Hangisi günlük enerji ihtiyacını etkileyen faktörlerden değildir?

a)Vücut ağırlığı b)Uyku saati c)Yaş ve Beslenme d)Gebelik ve emziklilik e)Çalışma şekli ve süresi

17-Aşırı beslenmeni organizmaya verdiği zararlardandır?

a)Eklem ağrıları b) Dolaşım ve solunum problemleri c)Hareketsizlik d)Vücutta şekil bozuklukları e) Hepsi

18-Sebzelerin pişirme ilkeleri için yanlışı bulun

a)Pişirmeden önce bol suda yıkanmalı b)Az su konarak pişirilmeli c) sebzeler iri doğranmalı

d)Uzun süre pişirilmeli e)Kabuğu ince soyulmalı

19-Şişmanlıkta yağ dokusunun vücudun üst bölümünde toplanması sonucu oluşan tipe ne ad verilir?

a)Jinoit tip b)Anoreksiya tip c)Androit tip d)Fit tip e)Pinpon Tip

20-Sebzeli köfte,Pilav,Salata veMuhallebi bir öğünde verilen besinlerdir.besin gruplarını yazın

[www.smlogretmenleri.com](http://www.smlogretmenleri.com)