Adı: Soyadı: Sınıf: No: Aldığı Not:

**…. MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**2017-2018 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI 10.SINIF BESLENME DERSİ 1.DÖNEM 1.YAZILI SORULARI**

**A)** **Aşağıdaki çoktan seçmeli olan soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.( Her soru 3 puan )**

1. Bireyin; yaşına, cinsiyetine, fiziksel etkinliğine ve özel durumuna göre enerji ve besin

ögelerini yeterince almasına ne ad verilir?

A) Dengesiz beslenme  B) Besin ögesi  C) Yeterli ve dengeli beslenme D) Kilokalori E) Dengeli beslenme

1. Aşağıdakilerden hangisi yetersiz ve dengesiz beslenme ile ilgili yanlıştır?

A) Yetersiz ve dengesiz beslenen kişinin vücudu, mikroplara karşı dayanıksızdır.

B) Hastalığa daha az yakalanırlar.

C) Sosyal düzensizlikleri mevcuttur.

D) Zihnen ve bedenen iyi gelişmemiştirler.

E) Pürüzlü ve sağlıksız bir cilt yapıları vardır.

1. Besinin içinde sakladığı ya da bekletildiği kaptan çözünme sonucu geçen metaller, tarım ilaçları, iyi durulanmayan kaptan geçen deterjanlar, besin ambalajlarında kullanılan renkli plastikler gibi uygun olmayan malzemeler, önerilen miktarın üzerinde kullanılan katkı maddelerinin sebep olduğu kirlenme türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kimyasal kirlenme B) Fiziksel kirlenme C) Biyolojik kirlenme

D) Toksik kirlenme E) Sistemik kirlenme

1. Aşağıdakilerden hangisi karbonhidratların görevlerinden değildir?

A) Vücudun harcadığı enerjinin büyük bölümü karbonhidratlar tarafından sağlanır.

B) Karbonhidratların fazlası vücutta yağ olarak depolanır.

C) Su ve elektrolitlerin vücutta yeterince bulunmasını sağlar.

D) Proteinin enerji için kullanılmasını önler.

E) Bazı vitamin ve hormonların yapısında görev alır.

1. Aşağıdakilerden hangisi karbonhidrat metabolizması ile ilgili yanlıştır?

A) Karbonhidratların sindirimi ağızda başlar.

B) Tükürükte bulunan pityalin enzimi nişastayı dekstrin ve maltoza dönüştürür.

C) Karbonhidratların sindiriminin tamamlandığı yer ince bağırsaktır.

D) Karbonhidratlar ağızda parçalandıktan sonra midede sindirilmeye devam eder.

E) İnce bağırsaktan salınan enzimler ile sakkaroz, maltoz, laktoz ve dekstrin parçalanır.

1. Aşağıda verilen yağlarla ilgili bilgilerden hangisi yanlıştır?

A) Enerji değeri en yüksek besin ögesidir. 1 gr yağ 9,3 cal enerji verir.

B) Tekli doymamış yağ asitleri genellikle kabuklu yemişler, soya fasulyesi, susam gibi yiyeceklerde bulunur.

C) Deri altı dokusunda ve bazı organların çevresinde ısı yalıtıcı görevi görür.

D) En az yağ içeren besinler; tahıllar, meyve ve sebzelerdir.

E) Yağların sindirimi ince bağırsakta başlar.

1. Genellikle anne sütünün yetersizliği, ek besin verilmemesi, verilen besinlerin protein kalitesinin düşük olması sonucunda dokuların yıkılmaya başlandığı ve çocuğun ‘’bir deri bir kemik ‘’ görünümünü aldığı rahatsızlık hangisidir?

A) Kuvaşiorkor B) Marasmik Kuvaşiorkor C) Marasmus D) Malnütrisyon E) Dehidratasyon

1. Enerji yönünden yeterli fakat protein kalitesi ve miktarı yönünden yetersiz diyetle beslenen çocuklarda görülen, büyüme ve gelişmenin durduğu, en önemli belirtisi ödem olan hastalık aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kuvaşiorkor B) Marasmik Kuvaşiorkor C) Marasmus D) Malnütrisyon E) Dehidratasyon

1. Vücutta en çok bulunan mineral hangisidir?

A) Demir B) Sodyum C) İyot D) Kalsiyum E) Magnezyum

1. En çok fındık, ceviz, kuru baklagiller, tahıllar, peynir ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunan, eksikliğinde kalp ritim bozukluğu, sinirlilik ve uykusuzluk görülen mineral hangisidir?

A) Sodyum B) Magnezyum C) Selenyum D) Bakır E) Manganez

1. Büyüme ve gelişmede, proteinlerin vücutta kullanılmasında, hücre bölünmesinde yaraların iyileşmesinde görevleri olan en önemli mineral hangisidir?

A) İyot B) Flor C) Potasyum D) Fosfor E) Çinko

1. Sinir ve kasların çalışmasında, asit-baz dengesinde, hücre uyarılmasında etkili olan, vücut sıvılarının dengede tutulmasını sağlayan mineral hangisidir?

A) Kalsiyum ve Fosfor B) Demir ve İyot C) Sodyum ve Potasyum D) Bakır ve Flor D) Manganez

1. Aşağıdakilerden hangisi suyun görevlerinden değildir?

A) Metabolizma sonucu oluşan metabolitlerin vücuttan atılmasından sorumludur.

B) Vücut ısısının denetiminden sorumludur.

C) Cildi gerginleştirmede ve parlaklık kazandırmada görevlidir.

D) Eklemlerin gerginliğinin sağlanmasında görevlidir.

E) Besinlerin sindirim, emilim ve hücrelere taşınmasında görevlidir.

1. Aşağıdakilerden hangisi et ve et ürünleriyle ilgili yanlış verilmiştir?

A) Etler genel olarak 5 grupta toplanmışlardır.

B) Et proteini biyolojik değeri yüksek olan bir proteindir.

C) Ette bulunan proteinlerin kaliteli olmasının sebebi; içerisindeki eksojen aminoasitlerin hepsini yapısında bulundurmasıdır.

D) Etteki proteinlerin vücuttaki emilimi %97-98 dir.

E) Ette bulunan aminoasitlerin miktarı bütün et cinslerinde hemen hemen aynıdır.

1. Aşağıdakilerden hangisi yumurtayla ilgili yanlış verilmiştir?

A) Yumurta A, D, E ve B grubu vitaminleri ve demir, çinko gibi mineralleri içermektedir.

B) Kabuklarından kolayca mikroorganizma geçebilir.

C) Çiğ yumurta tüketilmesinde sakınca yoktur.

D) Bayat yumurta uzun süreli pişirildiğinde yeşil renkte demirsülfür halkası oluşur.

E) Tuzlu suya atılan yumurta dibe batıyorsa tazedir.

**B) Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız. ( 10 puan )**

1. ( ) El hijyeni ile ilgili eller en az 10 saniye ovuşturulmalıdır.
2. ( ) Mevsimine uygun, turfanda olmayan sebze ve meyveler tercih edilmelidir.
3. ( ) Pişirme sıcaklığı bakterilerin ölebileceği 45 ⁰C ve üzeri olmasına dikkat edilmelidir.
4. ( ) Pişmiş yiyecekler 2 saatten fazla oda sıcaklığında bekletilmemelidir.
5. ( ) Tavukların dışkısında tifo, salmonella gibi mikroorganizmalar bulunabilmektedir.

**B) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız. ( 10 puan )**

1. Besin bileşiminde doğal olarak bulunan zehirli maddeler, besinlerin uygun koşullarda saklanmaması, hijyenik koşulların yeterince sağlanamaması nedeniyle bulaşan ve hızla üreyen mikroorganizmalar …………………………. ye neden olurlar.
2. Dondurulmuş besinlerin ……………… ⁰C depolandığından emin olunmalıdır.
3. Tahıllarda ve patates gibi yumrulu besinlerde bol bulunan bitkisel depo karbonhidrat ……………………dır.
4. Sebze, balık, zeytinyağı ve anne sütünde bulunan yağ asitlerine …………………………… yağ asitleri denir.
5. Çocuğun kilosunun %60 eksildiği, ödem bulunan protein yetersizliğine bağlı gelişen hastalık ………………………………………….dur.

**C) Aşağıdaki yazılı sorularını alt boşluklara yazınız.**

1. Proteinlerin görevlerinden 5 tanesini yazınız**. ( 10 puan )**
*
*
*
*
*
1. Karbonhidrat şemasını çiziniz. **( 10 puan )**

**D) Aşağıdaki hastalıkları uygun terimler ile eşleştirerek parantez içerisine sayısını yazınız. (15P)**

 ( ) Gece körlüğü

 ( ) Pellegra

 ( ) Pıhtılaşma bozukluğu

 ( ) Megaloblastik anemi

 ( ) Raşitizm

 ( ) Pernisiyöz anemi

 ( ) Hemolitik anemi

 ( ) Skorbüt

 ( ) Gözde yanma, görme zorluğu ve sinir sistemi bozuklukları

 ( ) Osteoporoz

 ( ) Demir eksikliği anemisi

 ( ) Diş çürükleri

 ( ) Guatr hastalığı

 ( ) Cücelik ve büyüme geriliği

 ( ) Sindirim ve sinir sistemi bozuklukları

**1) A vitamini 2) D vitamini 3) E vitamini 4) K vitamini 5) Çinko 6) Selenyum 7) İyot 8) Niasin**

**9) Riboflavin 10) Folik asit 11) Kobalamin 12) C vitamini 13) Kalsiyum 14) Demir 15) Flor**

