

2018-2019 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI
AHH EVRAN İMAM HATİP ORTAOKULU
"Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam" KONUSU BİLGİ YARIŞMASI
SORULARI

- 1)Günde kaç öğün yemek yemeliyiz?
A)2
B)3
C)4
- 2)Aşağıdakilerden hangisi bize güç veren besinlerden biridir?
A)Ekmek
B)Meyve
C)Et
- 3)Dengeli beslenmek için aşağıdakilerden hangisini yapmamalıyız?
A)Zamanda yemeliyiz.
B)Her çeşit besinden yemeliyiz.
C)Çok yemeliyiz.
- 4)Aşağıdaki besin gruplarından hangisi hastalıklara karşı bizi korur?
A)Ekmek-makarna-şeker
B)Meyve-sebze
C)Et-süt-yumurta-peynir
- 5)Her çeşit besinden neden yeterince almamız?
A)Dengeli beslenmek için.
B)Tasarruflu olmak için.
C)Şişmanlamak için.
- 6)Aşağıdaki ortamlardan hangisi sağlıklı bir yaşam için elverişlidir?
A)Basık ve kapalı alanlar.
B)Yeni havalandırılmış ortamlar.
C)Güneş görmeyen kapalı alanlar.
- 7)Aşağıdaki davranışlardan hangisi sağlıklı yaşam için doğru bir davranış değildir?
A)Dengeli ve düzenli beslenirim.
B)Haftada en az üç gün spor yaparım.
C)Sabahları kahvaltı yapmam
- 8)Aşağıdaki yiyeceklerden hangilerini yiyen biri sağlıklı olur?
A)Çorba-sosis-cips
B)Kola-çorba-hamburger
C)Ayran-çorba-pilav

- 9) "Sağlıklı yaşam için yiyeceklerimize dikkat etmeliyiz." diyen biri aşağıdakilerden hangisini yapmaz?
A)Sağlıkta saklı olan yiyecekleri alır.
B)Doğal ürünleri almaya özen gösterir.
C)Hormonlu ürünlerden uzak durur.
- 10)Aşağıdakilerden hangisi kişisel bakımımızla ilgili değildir?
A)Günde en az iki kere dişlerimizi fırçalamalıyız.
B)Gün içerisinde sık sık sabunla ellerimizi yıkamalıyız.
C)Bulduğumuz ortamın temizliğine dikkat etmeliyiz.

A. Gültekin
A. Gültekin
Türkçe Öğretmeni



Türkçe öğretmenimiz tarafından hazırlanan sorularla 3 sınıf katılımıyla sağlıklı beslenme hareketli yaşam ve hijyen konularının sorularından oluşan bilgi yarışması düzenlendi. Kazanan ekip ödüllendirildi.