

SAĞLIKLI HAYAT-TEST

Gün içerisinde aşağıdakilerden hangisine daha çok zaman ayırmalıyız?

Yemek

uyku

Spor

Aşağıdaki seçeneklerin hangisinde verilenlerin tamamı hayvansal ürünlerdir?

- Et, süt, yumurta, peynir
- Süt, elma, peynir, balık
- Tavuk, pirinç, peynir, yumurta

Kişisel bakımla ilgili aşağıda verilen ifadelerden hangisi yanlıştır?

- Gece yatmadan önce dişlerimizi fırçalamalıyız.
- Ağızımızda yemek varken konuşmamalıyız.
- Uzunca tırnaklarımızı kesmeliyiz

Yemekte görgü kuralları ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- Yemek hazırlayana "Ellerine sağlık." demek
- Sofranın hazırlanmasına ve toplanmasına yardımcı olmak
- Yemeği hızlı hızlı yemek

Yemek yerken;

- 1-Herkesten önce yemeğe başlamalıyız.
- 2-Ağızımızda yemek varken konuşmamalıyız.
- 3-Peçete kullanmalıyız.

Yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

1, 2, ve 3

1 ve 2

2 ve 3

Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- Günde üç öğün yemek yemeliyiz.
- Hayvansal besinleri daha çok tüketmeliyiz.
- Her çeşit besinden yeteri kadar tüketmeliyiz.

Aşağıdakilerden hangilerini kahvaltıda tüketmek yanlıştır?

Peynir, yumurta

Tost, kola

Ekmek, süt

Aşağıdaki görseller hangisiyle ilgilidir?



- Kişisel bakım
- Dengeli beslenme
- Sağlıklı ürünler