

# RAHMİ KULA ANADOLU LİSESİ

## Beslenme Dostu okul Projesi İzlem Ve Değerlendirme Anketi

Beslenmenizi kontrol edin .

Bu “beslenme bilgi kontrolü” beslenme ile ilgili konulara zevk katan bir testtir.Ne kadar çok bilerseniz o kadar çok bilinçli besin seçimi yapabilirsiniz ve belki daha uzun ve sağlıklı yaşarsınız.NOT:Bu test Amerikan Diyetisyenler Derneği'nin geliştirmiş olduğu Beslenme rehberinden alınmıştır.

Cevaplar doğru ve yanlış veya en iyisini seçme şeklindedir (1'den fazla doğru cevap işaretleyebilirsiniz)..

**1.Enerjive kalorinizin %30'dan fazlası yağdan gelmemelidir ilkesine göre ,...Bunu hangi besinlerle sağlayabilirsiniz?**

- a-Öğle veya akşam yemeğiniz
- b-Aldığınız herhangi bir besinle
- c-Atıştırmalarınızla
- d-Sürekli tükettiğiniz besinlerle

**2.Enerjinin%55-60'ı karbonhidratlardan – çoğunluğu kompleks karbonhidrat, geri kalanı basit karbonhidratlardan sağlanmalıdır.**

- a-Doğru b-Yanlış

**3.Posanınsağlığınız için yararları**

- a-Enerji sağlamaktır.
- b-Sindirime yardımcı olmaktır.
- c-Bazı kanserlere karşı koruyucu olmasıdır.
- d-Kalp hastalıklarına karşı koruyucu olmasıdır.

**4.Daha fazla sıvı tüketmeye gerek duyduğunuzda susama duygusunu hissetmeniz yeterlidir.**

- a-Doğru b-Yanlış

**5.Havuç A vitamininin iyi kaynağıdır. Havuç yemiyorsanız yerine ne tüketebilirsiniz?**

- a-Tatlı patates c-Portakal suyu
- b-Hintkirazı(Mango) d-Isпанak

**6.Yeterli vitamin ve mineral için en iyi yol, günlük supleman almaktır.**

- a-Doğru b-Yanlış

**7.Besin seçiminizde sodyum ve tuzu orta düzey tutmaya mı çalışıyorsunuz? Besindeki sodyum yüksek olduğunu söylememenin en iyi yolu tuzlu tadıdır.**

- a-Doğru b-Yanlış

**8.Bu öneriyi beslenme uzmanından belki duydunuz belki gördünüz: “Günde beş kez tüketin” ne anlama gelmektedir?**

- a-Günde beş besin grubundan da besin tüketin
- b-Ekmek,pilav,makarna veya diğer tahıllardan günde 5 porsiyon tüketin
- c-Günde en az 5 porsiyon sebze/meyve tüketin
- d-Günde3 ana, 2 ara öğün tüketin

**9.Ergenlik çağında, yetişkinlikteki kemik yoğunluğunun yaklaşık yarısına ulaşılmaktadır.**

- a.Doğru b.Yanlış

**10.Doğurganlık yaşındaki kadınlar, erkeklerden daha fazla demire gereksinim duyarlar.Örneğin yemek çantasındaki hangi besinler demirin iyi kaynaklarıdır?(erkekler siz de cevaplayın.)**

- a-Yağda kızartılmış yumurtalı ekmek
- b-Etli sandviç
- c-Kurubaklagil yemeği veya çorbası
- d-Üzümlü bar

**11.Anne sütü ve pek çok bebek maması demir içerir. Bebekler katı gıdaya başlayınca demirin zengin kaynaklarını tüketmedikçe demir yetersizliği oluşur. Bebeklere demir içeren hangi besinler verilmelidir?**

- a-Yapay havuç (diş kaşiyıcı) c-Zenginleştirilmiş tahıl b-Bisküvi(diş kaşiyıcı) d-Elma suyu

**12.Kadınlara ait diğer soru: Gebelikten önce doğumsal bozukluklara karşı korunmak için yeterli**

**folata gerek vardır. İyi kaynakları nelerdir?**

- a-Sebze salataları c-Fırınlanmış fasulye  
b-Portakal suyu d-Haşlanmış tavuk

**13.Kilolu musunuz? Fazla kilonuz karından ziyade kalçalarda toplanmışsa kalp hastalıkları riskiniz fazladır.**

- a-Doğru b-Yanlış

**14.Sağlıklı beslenmek için bazı özel yiyeceklerinizden vazgeçmeye gerek duyabilirsiniz. Bazı yiyecekler sizin için “iyi” bazıları “kötüdür.”**

- a-Doğru b-Yanlış

**15.Kilo vermek için, diyet uygulamaya gerek vardır.**

- a-Doğru b-Yanlış

**16.Kilo vermek için, aç kalma iyi bir başlangıçtır.**

- a-Doğru b-Yanlış

**17.Lakto vejetaryensiniz. Tükettiğiniz kepekli tahıl ürünlerindeki demir emilimini artırmak için ne yemelisiniz?**

- a-Portakal suyu c-Demir eklenmiş pirinç b-Kırmızıbiber d-Süt

**18.Katı vejetaryensiniz. En iyi kalsiyum kaynağı nedir?**

- a-Yoğurt c-Brokoli b-Ispanak d-Zenginleştirilmiş tofu

**19.Besinin güvenilir olduğunu söylemek tat veya kokusuna güvenebilirsiniz.**

- a-Doğru b-Yanlış

**20.Etin yağını sıyırdığınız zaman, kolesterolü uzaklaştırırsınız.**

- a-Doğru b-Yanlış

**21.Patates kabuğuyla tüketildiğinde 3 misli fazla posa içerir.**

- a-Doğru b-Yanlış

**22.Tükettiğiniz besinler baş ağrısına sebep olabilir.**

- a-Doğru b-Yanlış

**23.Farz edin ki 450 gramlık bir kutu et suyuyla hazırlanmış tahıllı sebze çorbasının etiketini okuyorsunuz. Etiketeki beslenme bilgisinde neleri bulabilirsiniz?**

- a-Kutudaki çorbanın tümünün besin ögeleri miktarı b-Bir porsiyondaki besin ögeleri miktarı

**24.Aşağıdaki iki hızlı servis mönüsünden hangisi diğer ikisine göre daha az yağ ve kalori sağlar?**

- a-Etli-peynirli pizza dilimi, salata, şekersiz buzlu çay  
b-Gril tavuk sandviç, fırınlanmış fasulye, az yağlı süt  
c-Kızarmış balık sandviç( soslu), yeşillik, alkolsüz bir içecek  
d-Kızarmış taco içinde büyük taco salatası, portakal suyu

**25.Yoğun bir aktivite sırasında 500 gr kaybederseniz, terle 2 kupa kadar sıvı kaybetmiş sayılırsınız.**

- a-Doğru b-Yanlış

**Zaman ayırıp anketi cevaplandığınız için teşekkür ederiz.**