**Ağırlık Yönetimi Beslenme Bilgisi Ölçeği**

1. Aşağıdaki besin içeriklerinden hangisi, vücut ağırlığı kaybı sağlamak adına kahvaltıda tüketilecek olan yoğurtun standart ölçüsünü göstermektedir

a) b)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Besin İçeriği** |
| 1 Paket Servis Boyutu (300 g) |
| Paket Başına Servis 1  |
| **Porsiyon Başına Miktar** |
| **Enerji** 140 | Yağdan gelen enerji 35 |
| **% Günlük Değerler\*** |
| **Toplam Yağ** 4 g | **%6** |
| Doymuş Yağ 3 g | **%15** |
| Trans Yağ 0 g |  |
| **Kolesterol** 10 mg | **%3** |
| **Sodyum** 65 mg | **%3** |
| **Toplam Karbonhidrat** 8 g | **%3** |
| Diyet Posası 0 g | **%0** |
| Şekerler 6 g |  |
| **Protein** 20 g | **%40** |
| \*Verilen yüzdelik değerler 2000 kkal’lık bir diyet temel alınarak verilmiştir. |

 |

|  |
| --- |
| **Besin İçeriği** |
| 1 Paket Servis Boyutu (150 g) |
| Paket Başına Servis 1  |
| **Porsiyon Başına Miktar** |
| **Enerji** 140 | Yağdan gelen enerji 15 |
| **% Günlük Değerler\*** |
| **Toplam Yağ** 1,5 g | **%2** |
| Doymuş Yağ 1 g | **%5** |
| Trans Yağ 0 g |  |
| **Kolesterol** 5 mg | **%2** |
| **Sodyum** 85 mg | **%4** |
| **Toplam Karbonhidrat** 26 g | **%9** |
| Diyet Posası 0 g | **%0** |
| Şekerler 24 g |  |
| **Protein** 6 g | **%12** |
| \*Verilen yüzdelik değerler 2000 kkal’lık bir diyet temel alınarak verilmiştir. |

 |

1. A şıkkındaki etikete sahip yoğurttan 200 g tüketmek
2. B şıkkındaki etikete sahip yoğurttan 200 g tüketmek
3. Etli güveç pişirirken tarife ekstra 400 g sebze eklenirse:
4. Bir porsiyondaki kalori miktarı artar
5. Bir porsiyondaki kalori miktarı azalır.
6. Değişmez
7. Aşağıdaki ifadelerden hangisi bir ekmeğin tam tahıllı olduğunu gösterir?
8. Paketin ön kısmında “buğday” yazması
9. Ekmeğin kahverengi olması
10. Porsiyon başında 2 g veya daha fazla posa içeriyor olması
11. İçindekiler listesindeki ilk 3 maddeden birinde “tam tahıl” veya “tam buğday” ifadelerinin bulunması
12. Ekmeğin mağazada organik ürünler bölümünde bulunması
13. Meyvelerin, kurubaklagillerin ve sebzelerin diyet içerisinde daha yüksek oranda bulunması insanların vücut ağırlığı kaybına nasıl yardımcı olur?
14. Yüksek miktarda su içerirler
15. Yüksek miktarda posa içerirler
16. A ve B şıklarının her ikiside
17. Vücut ağırlığı kaybına yardımcı vitamin ve antioksidan içerirler
18. Yaklaşık 30 g’lık pişmiş bir bütün bir etin boyutu aşağıdakilerden hangisine benzemektedir?
19. 1 Beysbol topu
20. 1 Kibrit kutusu
21. 1 Tuğla
22. Bir deste iskambil kağıdı
23. Tatilde vücut ağırlığı kaybı sağlamaya çalışıyor olduğunuzu düşünün. Otelin iki farklı kahvaltı seçeneği mevcut. Kalori alımınızı düşük tutmak için hangisini tercih ederdiniz?
24. Birçok çeşit meyve ve tam tahıllı pastane ürünleri
25. Birçok çeşit meyve, tatlı pastane ürünleri, süt ve süt ürünleri, şarküteri ve tam tahıllı hamur işleri
26. İkisinde de aynı miktarda besin tüketeceğim için hangi kahvaltıyı seçtiğim önemli değil.
27. Aşağıdaki seçeneklerden 10 kaloriden daha az enerji içerdiğini düşündüklerinizi işaretleyin. (Uygun olanların HEPSİNİ seçiniz)
28. Yeni demlenmiş sade kahve (sütsüz, şekersiz)
29. Şeftali aromalı, şekersiz bitki çayı
30. Taze demlenmiş şekersiz çay
31. Kızılcık suyu
32. Yağsız süt
33. Beslenme bilgileri içeren internet kaynaklarından hangileri daha güvenilirdir? (Uygun olanların HEPSİNİ seçiniz)
34. Sonu .gov eklentisi ile biten devlet kaynaklı internet siteleri
35. Üniversite veya sağlık merkezlerine ait internet siteleri
36. Daha önce vücut ağırlığı kaybı yaşamış birçok insanın görüşlerinin bulunduğu internet siteleri
37. İstenilen sonuçlar elde edilemediği taktirde para iadesi vadeden internet siteleri
38. Bir kişi aşağıdaki etikete sahip ürünün tamamını tüketse kaç kalori almış olur?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Besin İçeriği** |
| ¾ Paket Servis Boyutu (55 g) |
| Paket Başına Servis 5  |
| **Porsiyon Başına Miktar** |
| **Enerji** 250 | Yağdan gelen enerji 50 |
| **% Günlük Değerler\*** |
| **Toplam Yağ** 6 g | **%9** |
| Doymuş Yağ 0,5 g | **%3** |
| Trans Yağ 0 g |  |
| **Sodyum** 200 mg | **%8** |
| **Toplam Karbonhidrat** 40 g | **%13** |
| Diyet Posası 4 g | **%16** |
| Şekerler 18 g |  |
| **Protein** 9 g | **%18** |
| \*Verilen yüzdelik değerler 2000 kkal’lık bir diyet temel alınarak verilmiştir. |

 |

1. 250 kalori
2. 500 kalori
3. 1250 kalori
4. 2000 kalori
5. Aşağıdakilerden hangisi en az enerji içeriğine sahiptir?
6. Organik portakal suyu
7. Diyet kola
8. Sporcu içeceği
9. Yağsız süt
10. Aşağıdaki seçeneklerden hangisinden 100 g tükettiğinizde daha yüksek kalori almış olursunuz?
11. Sofra şekeri
12. Nişastalı besinler (ekmek, patates)
13. Posadan zengin besinler (brokoli, marul)
14. Yağ (tereyağı, sıvı yağ)
15. Sizce ahududu posa içeriyor mu?
16. Evet
17. Hayır
18. Sizce muz posa içeriyor mu?
19. Evet
20. Hayır
21. Sizce yumurta posa içeriyor mu?
22. Evet
23. Hayır
24. Sizce kırmızı et posa içeriyor mu?
25. Evet
26. Hayır
27. Sizce brokoli posa içeriyor mu?
28. Evet
29. Hayır
30. Sizce yeşil bezelye posa içeriyor mu?
31. Evet
32. Hayır
33. Sizce mercimek/fasulye posa içeriyor mu?
34. Evet
35. Hayır
36. Sizce balık posa içeriyor mu?
37. Evet
38. Hayır
39. Sizce enginar posa içeriyor mu?
40. Evet
41. Hayır
42. Aşağıdaki yemek porsiyonlarından hangisi daha düşük enerji içermektedir?
43. 400g çiğ ıspanak
44. 2 yemek kaşığı zeytin yağı
45. 2 tam pişmiş yumurta
46. 2 ince dilim tam tahıllı ekmek
47. Kırmızı etlerin (dana, kuzu vb.) tüketiminin artırılması, vücut yağ miktarının azaltılmasına yardımcı olacağından dolayı sağlık uzmanları tarafından önerilmektedir.
48. Doğru
49. Yanlış
50. Vücut ağırlığı kaybetmek isteyen bir bireyin her öğününe bir bardak taze sıkılmış portakal suyu eklemesi sürece yardımcı olacaktır.
51. Doğru
52. Yanlış
53. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2019'a (TBSA 2019) göre tipik, normal vücut ağırlığına sahip yetişkin bir kadının vücut ağırlığını koruyabilmesi için günlük olarak aşağıdaki enerji aralıklarından hangisini alması gerekir?
54. 1155-1422 kalori
55. 1878-2683 kalori
56. 2410-2855 kalori
57. 3050-3398 kalori
58. Aşağıda miktarları ile belirtilen besinlerden hangisi diğerlerine göre daha fazla protein içermektedir?
59. Yaklaşık 90g balık
60. 3 adet çırpılmış yumurta
61. 50g humus
62. Yaklaşık 90g biftek
63. Aşağıda sebzeler, et ve nişastalı besinlerden oluşan hangi tabak planı vücut ağırlığı kaybı için daha faydalıdır?
64. ½ tabak sebze, ¼ tabak et, ¼ tabak tam tahıllı nişastalar
65. ¼ tabak sebze, ½ tabak et, ¼ tabak tam tahıllı nişastalar
66. ¼ tabak sebze, ¼ tabak et, ½ tabak tam tahıllı nişastalar
67. Bir su bardağı sıvı kaç mililitredir?
68. 240 ml
69. 300 ml
70. 360 ml
71. 420 ml
72. Aşağıdakilerden hangisi vücut ağırlığı kaybı için iyi bir stratejidir?
73. Öğün başına seçilebilecek az sayıda (<3) yiyecek bulundurmak
74. Öğün başına seçilebilecek ortalama sayıda (5) yiyecek bulundurmak
75. Öğün başına seçim yapabileceğiniz çok sayıda (> 7) yiyecek bulundurmak
76. Aşağıda her biri bir porsiyon süt ve süt ürünleri içeren kahvaltılardan hangisi ağırlık kontrolü için daha uygundur?
77. 400g tam yağlı süt
78. 120g çedar peyniri
79. 200g süzme peynir
80. 200g sade yoğurt
81. “Yoğun enerjili besinler” terimi ne anlama gelmektedir?
82. Küçük porsiyonlarında yüksek enerji içeriği olan besinler
83. Ağır besinler
84. Yüksek tüketimleri, yüksek enerji veren besinler
85. Aşağıdaki 100 kkal’ik enerji değerine sahip olan besinlerin hangisinin miktarı diğerlerine göre daha fazladır?
86. %1 yağlı süzme peynir
87. Derisiz kızarmış tavuk göğsü
88. Kremasız domates çorbası
89. Simit
90. Bir orta boy elma veya portakalın büyüklüğü ne kadardır?
91. Oyun zarı büyüklüğünde
92. Masa tenisi topu büyüklüğünde
93. Kort tenisi topu büyüklüğünde
94. Beyzbol topu büyüklüğünde
95. Aşağıdaki tabak modellerinden hangisi Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2015 tarafından sağlıklı beslenme için önerilmektedir?



1. Aşağıdakilerden hangisi daha fazla kalori içermektedir?
2. 240ml bira (%4 alkol)
3. 240ml şarap (%12,5 alkol)
4. 240ml viski (%43 alkol)
5. Yukarıdakilerin hepsi benzer miktarda kalori içermektedir.
6. Sağlık uzmanları vücut yağ oranını azalmak adına yüksek nişasta içeriğine sahip olan ekmek, patates ve pirinç gibi besinlerin daha fazla tüketilmesi gerektiğini önermektedir.
7. Doğru
8. Yanlış
9. Aşağıdakilerden hangisi daha az kalori içermektedir?
10. 400g dana yahnisi (sebze+kırmızı et)
11. 400g sebze ve kırmızı etli çorba
12. 400g sebze ve kırmızı etli lazanya
13. Yukarıdakilerin hepsi benzer miktarda kalori içermektedir.
14. Aşağıdaki bilgilerden hangisi besin etiketlerinde bulunmamaktadır?
15. Paketteki besin miktarı
16. Besinin kalori miktarı
17. Besinin servis porsiyon miktarı
18. Besinin öğünlerde tüketilebileceği miktar
19. Aşağıda etiketi bulunan içecekten 300ml tüketen bir kişi kaç kalori almış olur?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Besin İçeriği** |
| ¾ Paket Servis Boyutu (55 g) |
| Paket Başına Servis 5  |
| **Porsiyon Başına Miktar** |
| **Enerji** 250 | Yağdan gelen enerji 50 |
| **% Günlük Değerler\*** |
| **Toplam Yağ** 6 g | **%9** |
| Doymuş Yağ 0,5 g | **%3** |
| Trans Yağ 0 g |  |
| **Sodyum** 200 mg | **%8** |
| **Toplam Karbonhidrat** 40 g | **%13** |
| Diyet Posası 4 g | **%16** |
| Şekerler 18 g |  |
| **Protein** 9 g | **%18** |
| \*Verilen yüzdelik değerler 2000 kkal’lık bir diyet temel alınarak verilmiştir. |

 |

1. 250 kalori
2. 330 kalori
3. 500 kalori
4. 1250 kalori
5. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2019'a (TBSA 2019) göre tipik, normal vücut ağırlığına sahip yetişkin bir erkeğin vücut ağırlığını koruyabilmesi için günlük olarak aşağıdaki enerji aralıklarından hangisini alması gerekir?
6. 1220-1600 kkal
7. 1800-2210 kkal
8. 2338-3340 kkal
9. 3250-3410 kkal
10. Aşağıdaki besinlerden hangisi diğerlerine göre daha az enerji içermektedir?
11. 200ml elma suyu
12. 1 kutu kola (diyet olmayan)
13. 200ml portakal suyu
14. 200ml yağsız süt
15. Aşağıdaki besinlerin hepsinin aynı enerji içeriğine sahip olduğu düşünülürse, hangisi diğerlerine göre daha düşük yağ ve daha yüksek posa içeriğine sahip olarak en iyi seçim olurdu?
16. Ahududu soslu ızgara tavuk
17. Tam tahıllı ekmekle yapılmış peynirli tost
18. Kuru fasulyeli esmer pilav
19. Ballı yoğurt
20. Sağlık uzmanları bira ve şarabı düşük enerjili içecekler olarak değerlendirmektedir.
21. Doğru
22. Yanlış
23. Aşağıdaki yöntemlerden hangisi kişinin bir öğünden aldığı kaloriyi azalmaya yardımcı olmaktadır?
24. Her besinden daha küçük porsiyonlar tercih etmek
25. Öğün esnasında daha fazla su içmek
26. Daha fazla acı besinler tüketmek
27. Hızlı yemek

Beslenme Bilgi Anketini doldurduğunuz için teşekkür ederiz.

Cevap Anahtarı

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-A | 12-A | 23-B | 34-C |
| 2-B | 13-A | 24-B | 35-B |
| 3-D | 14-B | 25-B | 36-B |
| 4-C | 15-B | 26-A | 37-D |
| 5-D | 16-A | 27-A | 38-C |
| 6-A | 17-A | 28-A | 39-C |
| 7-A,B,C | 18-A | 29-D | 40-D |
| 8-A,B | 19-B | 30-A | 41-C |
| 9-C | 20-A | 31-C | 42-B |
| 10-B | 21-A | 32-C | 43-A |
| 11-D | 22-B | 33-B |  |

1. ve 6. sorularda verilen cevabın doğru olarak değerlendirilebilmesi için doğru olan tüm seçeneklerin işaretlenmiş olması gerekmektedir.