



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

DIYETİSYEN

Ü n v a n D e ğ i ŝ i k l i ğ i S ı n a v ı

SORU BANKASI

TAMAMI KAREKOD ÇÖZÜMLÜ



%100 ÖZGÜN

Sağlık Bakanlığı Personeli Görevde Yükselme ve Ünvan Değişikliği
Yönetmeliği hükümleri doğrultusunda özgün olarak hazırlanmıştır.



SAĞLIK BAKANLIĞI
UNVAN DEĞİŞİKLİĞİ
DİYETİSYEN
KAREKOD ÇÖZÜMLÜ
SORU BANKASI

EDİTÖR

Turgut MEŞE

YAZAR

Komisyon

©

Bütün hakları Data Yayınlarına aittir. Yayıncının ve editörün izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, çoğaltılması ve dağıtımı yapılamaz. Kitabın bilimsel sorumluluğu editöre aittir. Editör bölümlere katkıda bulunmuştur.

ISBN

978-625-5580-17-7

SERTİFİKA NO

40447

SAYFA TASARIMI

Data Dizgi Ekibi

KAPAK TASARIMI

Data Grafik Ekibi

BASKI VE CİLT

Data Dijital Matbaacılık



ÖN SÖZ

Sağlık Bakanlığı Unvan Değişikliği Sınavı için titiz çalışmalar sonucunda hazırlamış olduğumuz "Soru Bankası" siz değerli adayların hizmetine sunmaktan mutluluk duyuyoruz. Hazırlık kitabımız güncel mevzuat konuları dikkate alınmış olup geçmiş sınavdaki çıkmış tüm sorular analiz edilerek hazırlanmış ve konu sonlarına bolca testler konularak kendinizi pekiştirmeniz arzulanmıştır. Bu kitabımızın sizlere çok faydalı olacağına inanıyor ve yapılacak olan sınavda başarılar diliyoruz.

DATA YAYINLARI

KİTABA İLİŞKİN GÖRÜŞ VE ÖNERİLERİNİZ İÇİN

datayayinlari@gmail.com adresine e-posta ile veya

0542 262 03 37 WhatsApp iletişim numaramız

üzerinden iletebilirsiniz.



İvedik Organize Sanayi 1518 Sok.
 Matbaacılar Sitesi Mat-Sit İş Merkezi No:2/20
 Yenimahalle / ANKARA
 Tel: 0 312 384 29 95 – 0 505 925 57 81

İÇİNDEKİLER



ÜNİTE 1 TÜRKÇE DİL BİLGİSİ VE YAZIM KURALLARI	5
TESTLER	
ÜNİTE 2 GENEL KÜLTÜR VE GÜNCEL KONULAR	35
TESTLER	
ÜNİTE 3 657 SAYILI DEVLET MEMURLARI KANUNU	63
TESTLER	
ÜNİTE 4 1 SAYILI CUMHURBAŞKANLIĞI TEŞKİLATI HAKKINDA CUMHURBAŞKANLIĞI KARARNAMESİ	101
TESTLER	
ÜNİTE 5 GENEL BESLENME	117
TESTLER	
ÜNİTE 6 BESLENME BİYOKİMYASI	140
TESTLER	
ÜNİTE 7 HASTALIKLARDA DİYET TEDAVİSİ	163
TESTLER	
ÜNİTE 8 ANNE ÇOCUK BESLENMESİ	174
TESTLER	
ÜNİTE 9 SPORCU BESLENMESİ	192
TESTLER	
ÜNİTE 10 YAŞLI BESLENMESİ	206
TESTLER	
ÜNİTE 11 TOPLU BESLENME YAPAN KURUMLARDA BESLENME	214
TESTLER	
ÜNİTE 12 TOPLUMDA BESLENME SORUNLARI VE EPİDEMİYOLOJİSİ	226
TESTLER	
ÜNİTE 13 FONKSİYONEL BESİNLER	232
TESTLER	

DATA YAYINLARI

TÜRKÇE DİL BİLGİSİ VE YAZIM KURALLARI

1. ÜNİTE

TEST 1



YAZIM KURALLARI

1. Aşağıdakilerin hangisinde bir yazım yanlışı vardır?

- A) Sana son gelişmelerden söz etmedim sanırım.
- B) Kurul 3'üncü toplantıda da bir karara varamadı.
- C) Bu inancın bizi güçlü kıldığını geç farkettim.
- D) 1964'te gelişim, bir deftere kazındı.
- E) Yarına kadar pek çok insanla görüşmüş olacak.

2. Aşağıdaki cümlelerin hangisinde yazım yanlışı vardır?

- A) Uzaktaki dağların kasvetli görüntülerini çiziyorum.
- B) Yaşamımın da tıpkı bu çöl kadar boş olduğunu anladım.
- C) Sevecen bir gülümsemenin ardına saklanan bir şeyler vardır.
- D) Birtakım insanların, durmadan yalnızlığımı engel olduğu duygusuyla sıkıntıya kapıldım.
- E) Şaşkın bir şekilde baka kalmaktan utanç duydum.

3. Aşağıdaki cümlelerin hangisinde yön bildiren sözcük yanlış yazılmıştır?

- A) Buradan doğuya doğru gittikçe iklim sertleşiyor.
- B) Antalya'nın kuzeyinde yaşıyorlardı.
- C) Arkadaşım, Doğu Karadeniz'den övgüyle bahsediyor.
- D) Hükümet, orta doğuyla ilişkileri sıklaştırıyor.
- E) Doğu Anadolu'nun iklim koşulları da ağır gidiyor.

4. Aşağıdaki cümlelerin hangisinde "ki" bağlacının ya da "-ki" ekinin yazımı yanlıştır?

- A) Demek ki sağlığını için dua ediyorsun.
- B) Meçhul kalan yalnızca bu değilki...
- C) İçindeki sesi işitebilmek için duygularını harekete geçirdi.
- D) Belki de dünyanın ışıkları sönünce gelecek.
- E) O kadar kızdı ki hepimizi korkuttu.

5. Aşağıdaki cümlelerin hangisinde bir yazım yanlışı yoktur?

- A) Uçurumları birbir törpüledim denizlerin dalgalarıyla.
- B) Arkadaşımı benzetdim ölen dilek ağacına.
- C) Kimse bilmesede umutluydular ailecek.
- D) Elleriyle yön verdi, kopan ve buluşan damlalara.
- E) Öyle zorki bir ısıltı diriltmek ağızımda.

6. Aşağıdakilerden hangisinde yazım yanlışı yoktur?

- A) Bu çocuk, yaramazlıktan çok zevk alıyor.
- B) Biraz gençlerede hak vermek gerekiyor.
- C) Bir an ona kızacağımı zannetti.
- D) Başında beklemiyeyim de kaç git, olur mu?
- E) Seni dinliyecek kadar zamanım yok.

7. Aşağıdaki cümlelerin hangisinde yazım yanlışı yoktur?

- A) Devlet, özel sektörü teşvik etmeli.
- B) Bu romanı arkadaşlarıma da tafiye ediyorum.
- C) Bizlere bir anne şevkatiyle yaklaştı hep.
- D) Ona doğum gününde sürpriz yapmak istemiştik.
- E) Yarın teskerenizi alıp asker ocağından ayrılacaksınız.

8. Aşağıdaki cümlelerin hangisinde yazım yanlışı yoktur?

- A) Murat'ların başına gidip bol bol üzüm yedik.
- B) Ziya Gökalp Türkçülük akımının kurucusudur.
- C) İstanbul 29 Mayıs 1453'de fethedildi.
- D) Onun Ankara'lı olduğunu bilmiyordum.
- E) Yarın sabah ders çalışmaya gidelimmi?

GENEL KÜLTÜR VE GÜNCEL KONULAR

2. ÜNİTE

TEST 1



GENEL KÜLTÜR VE GÜNCEL KONULAR

1. Aşağıdaki hangi ilimizin üç ülkeye sınırı vardır?
A) Hatay
B) Iğdır
C) Şırnak
D) Hakkari
E) Van
2. “Yeniden uyanış” ya da “yeniden doğuş” terimleri hangi dönem için kullanılmaktadır?
A) Rönesans
B) Reform
C) Barok
D) Helen
E) Roma
3. Türkiye Cumhuriyeti’nin Karadeniz, Akdeniz ve Ege’de ilan ettiği deniz yetki alanlarını (Kıta sahanlığı - karasuları - Münhasır ekonomik bölge) kapsayan doktrin aşağıdakilerden hangisidir?
A) Mavi Vatan
B) Mavi Su Donanması
C) Kırmızı Vatan
D) Siyah Beyaz Vatan
E) Regan Doktrini
4. Aşağıdakilerden hangisi turizm özelliği bakımından diğerlerinden farklılık gösterir?
A) Trabzon - Sümela
B) Muğla - Knidos
C) İzmir - Efes
D) Çanakkale - Truva
E) Nevşehir - Kapadokya
5. 1917 Rus Devrimi’nde önemli bir rol oynayan, Bolşevik Parti’nin lideri ve Sovyetler Birliği’nin kurucusu olan kişi aşağıdakilerden hangisidir?
A) Vladimir Lenin
B) Joseph Stalin
C) Leon Trotsky
D) Nikita Kruşçev
E) Mikhail Gorbaçov
6. Türkiye’de demir yolu ulaşımını kullanarak gezi yapmak isteyen bir turist, seyahatine İstanbul’dan başlamıştır.
Bu turist yalnızca trenle seyahat ederek aşağıdaki şehirlerden hangisine ulaşamaz?
A) Antalya
B) Ankara
C) Erzurum
D) Adana
E) Malatya
7. Gök cisimlerinin yere olan uzaklığını, yerkürenin eksenindeki eğikliğini günümüze en yakın bulan İstanbul’un enlem ve boylamını belirleyen Ayasofya’nın ilk müderrisi aşağıdakilerden hangisidir?
A) Takiyuddin
B) El Fergani
C) Ali Kuşçu
D) Biruni
E) El Cezeri
8. Türkiye’nin ilk bor karbür tesisi hangi kentimizde açılmıştır?
A) Manisa
B) Balıkesir
C) Kayseri
D) Ordu
E) Antalya

657 SAYILI DEVLET MEMURLARI KANUNU

3. ÜNİTE

TEST 1



657 SAYILI DEVLET MEMURLARI KANUNU (KARMA TEST)

1. Remzi Bey mevcut kuruluş şekline bakılmaksızın, devlet ve diğer kamu tüzel kişiliklerince genel idare esaslarına göre yürütülen asli ve sürekli kamu hizmetlerini ifa ile görevlendirilen bir görevlidir.

Buna göre Remzi Bey 657 sayılı Devlet Memurları Kanunu'nun uygulanmasında aşağıdakilerin hangisi sayılır?

- A) İşçi
- B) Memur
- C) Taşeron
- D) Geçici Personel
- E) Sözleşmeli personel

2. Sözleşmeli personel; kalkınma planı, yıllık program ve iş programlarındaki önemli projelerin hazırlanması, gerçekleştirilmesi, işletilmesi ve işlerliği için şart olan, zaruri ve istisnai hallere münhasır olarak özel bir meslek bilgisine ve Madde 4- belirlenen esas ve usuller içinde ihdas edilen pozisyonlarda, mali yılla sınırlı olarak sözleşmeyle çalıştırılmasına karar verilen ve işçi sayılmayan kamu hizmeti görevlisidir.

657 sayılı Devlet Memurları Kanunu'na göre bu paragrafta boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisi gelmelidir?

- A) Türkiye Büyük Millet Meclisince
- B) Cumhurbaşkanınca
- C) Hazine ve Maliye Bakanınca
- D) İçişleri Bakanınca
- E) Valiliklerce

3. 657 sayılı Devlet Memurları Kanunu'nda devlet memurları siyasi partiye üye olamazlar, herhangi bir siyasi parti, kişi veya zümrenin yararını veya zararını hedef tutan bir davranışta bulunamazlar; görevlerini yerine getirirken dil, ırk, cinsiyet, siyasi düşünce, felsefi inanç, din ve mezhep gibi ayırım yapamazlar; hiçbir şekilde siyasi ve ideolojik amaçlı beyanda ve eylemde bulunamazlar ve bu eylemlere katılamazlar ifadesi yer almaktadır.

Bu ifadeyi dikkate almayıp her hangi bir partiye üye olan devlet memuru ödevler ve sorumluluklar bakımından aşağıdaki hangi ilkeyi ihlal etmiş sayılır?

- A) Sadakat
- B) Tarafsızlık ve devlete bağlılık
- C) Davranış
- D) İş birliği
- E) Yurt dışında davranış

4. Kanunlarda yazılı haller dışında devlet memurunun memurluğuna son verilmez, aylık ve başka hakları elinden alınamaz ifadesine rağmen memur Ahmet Bey kurum amiri tarafından işten atılmakla sürekli tehdit edilmektedir.

Ahmet Bey'in amiri yukarıdaki tutumu ile 657 sayılı Devlet Memurları Kanunu'na göre memurun hangi genel hakkını ihlal etmeye yeltenmektedir?

- A) Uygulamayı isteme hakkı
- B) Emeklilik
- C) Çekilme
- D) Güvenlik
- E) Müracaat

1 SAYILI CUMHURBAŞKANLIĞI TEŞKİLATI HAKKINDA CUMHURBAŞKANLIĞI KARARNAMESİ

4. ÜNİTE

TEST 1



1 SAYILI CUMHURBAŞKANLIĞI TEŞKİLATI HAKKINDA CUMHURBAŞKANLIĞI KARARNAMESİ

1. 1 Sayılı Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesine göre “Kamu ve özel hukuk tüzel kişileri ile gerçek kişiler tarafından açılacak sağlık kuruluşlarının ülke sathında planlanması ve yaygınlaştırılması için çalışmalar yapmak” hangi bakanlığın görev ve yetkileri içerisinde?

- A) Milli Eğitim Bakanlığı
- B) Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı
- C) Sağlık Bakanlığı
- D) İçişleri Bakanlığı
- E) Hazine ve Maliye Bakanlığı

2. 1 Sayılı Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesine göre “Bakanlığın ve bağlı kuruluşların hizmetlerinde kullanılacak binalar için belirlenen ihtiyaç programlarına uygun olarak mühendislik hizmetlerini yürütmek, projelerini hazırlamak veya hazırlatmak” Sağlık Bakanlığının hangi hizmet biriminin görevidir?

- A) Sağlık Yatırımları Genel Müdürlüğü
- B) Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
- C) Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü
- D) Sağlık Bilgi Sistemleri Genel Müdürlüğü
- E) Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

- 3. I. Gerektiğinde ön veya tam proje ile inşaat ihalelerini yapmak ve bu hizmetler için müşavirlik hizmeti satın almak,
- II. Gerektiğinde Bakanlık ve bağlı kuruluşların inşaatlarının kontrollüğünü yapmak veya yaptırmak,

1 Sayılı Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesine göre belirtilen görev ve yetkiler Sağlık Bakanlığının hangi hizmet biriminin görevidir?

- A) Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
- B) Sağlık Yatırımları Genel Müdürlüğü
- C) Sağlık Bilgi Sistemleri Genel Müdürlüğü
- D) Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü
- E) Teftiş Kurulu Başkanlığı

4. 1 Sayılı Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesine göre “Sağlığı doğrudan ve dolaylı olarak etkileyen faktörlerin ve sosyal belirleyicilerin iyileştirilmesine yardım edecek düzenlemeler yaparak birey sağlığının korunması ve sağlık düzeyinin yükseltilmesine yönelik davranış değişikliği oluşturmak ve sürdürmek” Sağlık Bakanlığının hangi hizmet biriminin görevidir?

- A) Teftiş Kurulu Başkanlığı
- B) Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü
- C) Avrupa Birliği ve Dış İlişkiler Genel Müdürlüğü
- D) Basın ve Halkla İlişkiler Müşavirliği
- E) Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

5. 1 Sayılı Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesine göre “Avrupa Birliği ile ilişkileri, Bakanlığın ilgili birimleri arasında ve Bakanlık ile diğer kurumlar arasında koordinasyonu gerçekleştirmek suretiyle yürütmek” Sağlık Bakanlığının hangi hizmet biriminin görevidir?

- A) Teftiş Kurulu Başkanlığı
- B) Sağlık Bilgi Sistemleri Genel Müdürlüğü
- C) Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü
- D) Avrupa Birliği ve Dış İlişkiler Genel Müdürlüğü
- E) Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

GENEL BESLENME

5. ÜNİTE

TEST 1



GENEL BESLENME

1. Besinlerin hazırlanma ve pişirilme sırasında sağlık için zararlı hale gelmelerinin önlenmesi ya da içlerinde sağlığı tehdit eden öğelerin bulunmamasına dikkat ederek yapılan beslenmeye ne ad verilir?

- A) Sağlıklı beslenme
- B) Dengeli beslenme
- C) İdeal beslenme
- D) Yeterli beslenme
- E) Optimal beslenme

2. Aşağıdakilerden hangisi iz elementlerden (mikro mineraller) biri değildir?

- A) Sülfür
- B) Selenyum
- C) Demir
- D) Kobalt
- E) Molibden

3. Yurtdışı otellerde seçim imkanı tanımayan tabldot tipi kahvaltılara ne ad verilir?

- A) Serpme kahvaltı
- B) Konvansiyonel kahvaltı
- C) Tabak kahvaltı
- D) Basit kahvaltı
- E) Kontinental kahvaltı

4. Aşağıdakilerden hangisine “süt şekeri” de denir?

- A) Sukroz
- B) Laktoz
- C) Früktoz
- D) Maltoz
- E) Riboz

5. Kaç °C'nin altındaki sıcaklıklar muzı karartır?

- A) 18
- B) 15
- C) 12
- D) 9
- E) 6

6. Aşağıdakilerden hangisi A vitamininin yetersiz alınması durumlarında ortaya çıkabilecek sorunlardan biri değildir?

- A) Gece körlüğü
- B) Büyüme geriliği
- C) Enfeksiyonlara dirençte azalma
- D) Dişte şekil bozuklukları
- E) Pernisiyöz anemi

7. İnsan vücudunda kalsiyumdan sonra en fazla bulunan mineral aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Sodyum
- B) Magnezyum
- C) İyot
- D) Flor
- E) Fosfor

8. Gebelikte artan demir gereksiniminin karşılanması için ek olarak günde kaç mg demir alınmalıdır?

- A) 3
- B) 5
- C) 7
- D) 10
- E) 20

BESLENME BİYOKİMYASI

6. ÜNİTE

TEST 1



BESLENME BİYOKİMYASI

1. Aşağıdakilerden hangisi K vitaminidir?

- A) Naftokinon
- B) Akseroftol
- C) Retinol
- D) Tokoferol
- E) Kalsiferol

2. Tam vitamin eksikliğine ne ad verilir?

- A) Hipervitaminoz
- B) Avitaminoz
- C) Polihipovitaminoz
- D) Hipovitaminoz
- E) Monohipovitaminoz

3. Erkekler için günlük demir gereksinimi ortalama kaç mg'dir?

- A) 1
- B) 3
- C) 5
- D) 7
- E) 10

4. Aşağıdakilerden hangisi hidrofobik nötral amino asitlerden değildir?

- A) Prolin
- B) Sistein
- C) Glisin
- D) Lösin
- E) Alanin

5. Nişastanın parçalanması sırasında ortaya çıkan ara ürün aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Lesitin
- B) Dekstrin
- C) Valin
- D) Glikojen
- E) Amiloz

6. Aşağıdakilerden hangisi basit lipidlerdendir?

- A) Glikolipid
- B) Fosfolipid
- C) Mono-diaçil gliserol
- D) Steroidler
- E) Mumlar

7. Kısmi vitamin eksikliğine ne ad verilir?

- A) Hipervitaminoz
- B) Avitaminoz
- C) Polihipovitaminoz
- D) Hipovitaminoz
- E) Monohipovitaminoz

8. 1 gram sofrata tuzunda kaç mg sodyum bulunur?

- A) 50
- B) 200
- C) 400
- D) 550
- E) 750

HASTALIKLARDA DİYET TEDAVİSİ

7. ÜNİTE

TEST 1



HASTALIKLARDA DİYET TEDAVİSİ

- KOAH hastalarında diyet enerjisinin ortalama yüzde kaç yağlardan gelecek şekilde ayarlanır?**
 - 35-40
 - 25-30
 - 15-20
 - 5-10
 - 1-5
- 35-44 yaş aralığındaki bir bireyin ideal Beden Kütle İndeksi (BKİ) aralığı aşağıdakilerden hangisidir?**
 - 19-24
 - 21-26
 - 23-28
 - 24-29
 - 26-30
- Parkinson Hastalığının beslenme tedavisinde hastalara aşağıdakilerden hangisi verilmeme-lidir?**
 - B6 vitamini
 - C vitamini
 - Selenyum
 - Çinko
 - Beta karoten
- Gece miksiyon hissi ile uyanıp idrar yapmaya ne ad verilir?**
 - Dizüri
 - Pollaküri
 - Künt
 - Enürezis
 - Noktüri
- Vücudundaki yağ doku kütlesi yüzde kaçın üzerinde olan kadınlar, "obez" olarak nitelendirilmektedir?**
 - 15
 - 20
 - 25
 - 30
 - 35
- Aşağıdakilerden hangisi hasta ameliyat olduktan sonra başlanan ilk diyet olan "Rejim I"ın diğer adıdır?**
 - Koyu sıvı diyet
 - Katı diyet
 - Normal diyet
 - Açık sıvı diyet
 - Primer diyet
- Günlük idrar miktarının <400-500 ml olması, aşağıdaki terimlerden hangisiyle ifade edilir?**
 - Anüri
 - Poliüri
 - Oligüri
 - Hematüri
 - Dizüri
- Aşağıdakilerden hangisi hastalarda gelişen malnütrisyonun sekonder etkilerinden biridir?**
 - Hipoalbumemi
 - Transferrin düzeyi
 - Retinol bağlayıcı protein
 - İmmun yanıtta yetersizlik
 - Mortalite ve morbiditede artış

ANNE ÇOCUK BESLENMESİ

8. ÜNİTE

TEST 1



ANNE ÇOCUK BESLENMESİ

1. Matüre (olgun) anne sütünün 100 mL'sinde kaç mg demir bulunur?

- A) 0.007
- B) 0.07
- C) 0.7
- D) 7
- E) 17

2. Bebeğin cinsiyeti gebeliğin ortalama kaçını haftasında belli olur?

- A) 3
- B) 6
- C) 12
- D) 18
- E) 24

3. 14-18 yaş arasındaki kız çocuklarının günlük D vitamini gereksinimi kaç µg'dir?

- A) 1
- B) 5
- C) 10
- D) 12
- E) 15

4. Aşağıdakilerden hangisi alfa-linoleik asittir?

- A) Omega 1
- B) Omega 3
- C) Omega 5
- D) Omega 6
- E) Omega 9

5. Sağlıklı bir çocuğun büyümesinin izlenmesinde;

- I. Boyun çevresi
- II. Baş çevresi
- III. Beden kütle indeksi

ölçümlerinden hangileri kullanılır?

- A) Yalnız I
- B) I ve II
- C) II ve III
- D) I ve III
- E) I, II ve III

6. Çocuklarda günlük E vitamini gereksinimi en az kaç mg olarak belirtilmektedir?

- A) 1
- B) 3
- C) 7
- D) 10
- E) 20

7. Matüre (olgun) anne sütünün 100 mL'sinin yüzde kaç proteindir?

- A) 1
- B) 3
- C) 5
- D) 7
- E) 10

SPORCU BESLENMESİ

9. ÜNİTE

TEST 1



SPORCU BESLENMESİ

1. %6-8 oranında karbonhidrat ile sıvı ve elektrolit içeren içeceklere ne ad verilir?

- A) Hipotonik
- B) Hipertonik
- C) İzotonik
- D) Ekzotonik
- E) Mesotonik

2. Sporcuların vücut kompozisyonlarının düzenlenmesi ve vücut yağ oranlarının azaltılması şeklinde gerçekleştirilen yardıma ne ad verilir?

- A) Fizyolojik yardım
- B) Biyolojik yardım
- C) Biyomekanik yardım
- D) Mekanik yardım
- E) Kinetik yardım

3. Jinoid yağ dağılımı aşağıdaki meyvelerden hangisiyle isimlendirilir?

- A) Armut
- B) Elma
- C) Kayısı
- D) Muz
- E) Portakal

4. İnsanın mükemmel davranışı gerçekleştirmek için kendisiyle iletişim kurmasına dayanan bir tekniktir. Bunun için sakın bir ortamda rahat bir şekilde oturulur. Sporcu, beğenmediği veya değiştirmek istediği durum ya da davranışını zihninde canlandırır (olaylara çabuk sinirlenmek veya yanlış yaptığında kendi kendine kızmak gibi). Bu hayali, zihnindeki ekranının sol üst köşesine büyük ve net olarak yerleştirir. Sonra sahip olmak istediği durumu veya davranışı zihninde canlandırır (sakın olmak, hatalarına rağmen öz güvenini kaybetmemek, başaracağına inanmak gibi). Bu hayali de zihnindeki ekranın sağ alt köşesine küçük ve net olmayacak şekilde yerleştirir. Daha sonra soldaki görüntüyü giderek küçültüp kaybederken sağdaki olumlu ve istenen görüntüyü büyütür net ve parlak bir şekilde tüm zihin ekranına yerleştirir. O anda, ekrandaki görüntüyü büyük bir başarı elde etmiş gibi sevinçle hissederek ve duyarak pekiştirmeye çalışır.

Bu psikolojik yardımcı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) İmgeleme
- B) Sibervizyon
- C) Swish
- D) Hipnoz
- E) Meditasyon

5. Kuvvet ve çabuk kuvvet sporlarında günlük alınması gereken kalori miktarı, ortalama kaç kilokaloridir?

- A) 4500-5000
- B) 3500-4000
- C) 3000-3500
- D) 2500-3000
- E) 2000-2500

YAŞLI BESLENMESİ

10. ÜNİTE

TEST 1



YAŞLI BESLENMESİ

1. Yaşlıların sık kullandığı ilaçlardan olan **cholesteramin** aşağıdaki besin öğelerinden hangisinin yararlılığını azaltır?

- A) Fosfor
- B) Karotenoidler
- C) Çinko
- D) Magnezyum
- E) B6 vitamini

2. Yaşlılık döneminde kilogram başına günlük kaç miligram kalsiyum alınması önerilir?

- A) 400-600
- B) 700-900
- C) 1000-1200
- D) 1300-1500
- E) 1600-1800

3. İlk Adım Beslenme Risk Taraması testinden toplam 0-2 puan aralığındaki skor aşağıdakilerden hangisini ifade eder?

- A) Orta derecede beslenme yetersizliği riski var.
- B) Yaşlıya beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzının değiştirilmesine ilişkin bilgiler verilmeli ve 3 ay sonra yeni bir değerlendirmenin yapılması önerilmelidir.
- C) Yaşlı beslenme açısından yüksek risk taşıyan gruptadır.
- D) Beslenme durumu iyi, 6 ay sonra yeniden bir değerlendirmenin yapılması gerekir.
- E) Yaşlıya bir sağlık kuruluşuna (doktor-diyetisyen) başvurulması önerilir.

4. Bu teoriye göre yaşam boyu sürekli maruziyet sonucunda oluşan hücre hasarı ile birlikte vücuttaki oksidanlar ve antioksidanlar arasındaki dengenin bozulması sonucu gelişen fonksiyon bozukluğu; kanser, ateroskleroz gibi hastalıkların oluşumuna zemin hazırlayarak ölüme neden olmaktadır.

Bu yaşlanma teorisi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Somatik mutasyon teorisi
- B) Serbest radikaller teorisi
- C) Genetik yaşlanma teorisi
- D) Hücre yaşlanması teorisi
- E) Bağışıklık teorisi

5. Yaşlılık döneminde kilogram başına günlük kaç miligram magnezyum alınması önerilir?

- A) 5-6
- B) 2-3
- C) 0,5-1
- D) 0,2-0,5
- E) 0,1-0,3

6. Yaşlılık döneminde kilogram başına günlük kaç mikrogram B12 vitamini alınması önerilir?

- A) 1
- B) 3
- C) 5
- D) 7
- E) 10

7. Yaşlılık döneminde kilogram başına günlük kaç mikrogram folik asit alınması önerilir?

- A) 50-100
- B) 150-200
- C) 300-400
- D) 500-600
- E) 700-800

TOPLU BESLENME YAPAN KURUMLARDA BESLENME

11. ÜNİTE

TEST 1



TOPLU BESLENME YAPAN KURUMLARDA BESLENME

1. Aşağıdaki meyvelerden hangisi Ocak ayında taze olarak bulunmaz?

- A) Ayva
- B) Avokado
- C) Kivi
- D) Müldüm eriği
- E) Muz

2. Toplu beslenme yapan kurumlarda bir porsiyon cacığa kaç gram salatalık girer?

- A) 90
- B) 70
- C) 50
- D) 30
- E) 10

3. Toplu beslenme sistemleri sürecinde "Teslim Alma" aşamasından sonra gelen adım aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Ön Hazırlık
- B) Depolama
- C) Yeniden Isıtma
- D) Soğutma
- E) Pişirme

4. Aşağıdakilerden hangisi yönetici diyetisyenin idari görevlerinden biri değildir?

- A) Personelin görev dağılımını yapmak
- B) Teknik şartname hazırlıklarına danışmanlık yapmak
- C) Personelin hizmet içi eğitimini sağlamak
- D) Personel-üst yönetim iletişimini kurmak
- E) Sicil ve izin işlerini takip etmek

5. Etin;

- I. Yeşilimsi (kül renginde) olması
- II. Ekşimesi
- III. Kan damarları içinde kan pıhtılarına sahip olması

durumlarından hangileri bozulduğunun göstergelerindendir?

- A) Yalnız I
- B) Yalnız II
- C) I ve II
- D) II ve III
- E) I, II ve III

6. Hastane menülerinde;

- I. Pastırma
- II. Kuyruk yağı
- III. Çikolata

besinlerinin hangilerinden sakınılmalıdır?

- A) Yalnız I
- B) Yalnız II
- C) Yalnız III
- D) II ve III
- E) I, II ve III

7. 6 saatten fazla süreyle kreşte kalan 4-5 yaşındaki okul öncesi dönem çocukların günlük B12 vitamini gereksinimlerinin kurumda karşılanması hedeflenen miktarı kaç mg'dir?

- A) 0.5
- B) 1
- C) 2
- D) 3
- E) 4

TOPLUMDA BESLENME SORUNLARI VE EPİDEMİYOLOJİSİ

12. ÜNİTE

TEST 1



TOPLUMDA BESLENME SORUNLARI VE EPİDEMİYOLOJİSİ

1. Aşağıdakilerden hangisi bir avitaminoz değildir?

- A) Raşitizm
- B) İnfantil beriberi
- C) Pernisiyöz anemi
- D) Diyabet
- E) Ariboflavinöz

2. Aşağıdakilerden hangisi bir avitaminozdur?

- A) Kuru beriberi
- B) Marasmus
- C) Marasmus kuşağı
- D) Diyabet
- E) Şişmanlık

3. Türkiye’de yapılan çalışmalarda nöral tüp defektleri prevalansının 1000 canlı doğumda kaç olduğu gösterilmiştir?

- A) 1
- B) 3
- C) 5
- D) 7
- E) 9

4. Kafatası veya omurga üzerinden meninksin kist şeklinde dışarı gelişmesi ile karakterize nöral tüp defekti aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Ansefalosel
- B) Anensefali
- C) Meningosel
- D) Meningomyelosel
- E) Hidrosefali

5. Aşağıdakilerden hangisi toplum sağlığı diyetisyeninin araştırmaya yönelik görevlerinden biridir?

- A) Toplumda beslenme sorunlarının saptanmasında kullanılan yöntemleri (antropometrik ölçümler, klinik belirtiler, biyokimyasal ve biyofizik yöntemler, besin tüketim araştırmaları) en iyi şekilde kullanmak
- B) Bireyi ve toplumu beslenme konusunda bilgilendirmek, bilinçlendirmek ve eğitmek
- C) Besin ve beslenme plan ile politikalarının oluşturulması ve güncelleştirilmesi çalışmalarında (yerel, bölgesel, ulusal) görev almak
- D) Çeşitli meslek gruplarına, kurum ve kuruluşlara ve topluma beslenme eğitimi vermek
- E) Değişik yaş, cinsiyet ve fizyolojik durumdaki bireyler için eğitim materyalleri (modüller, rehber, kitap, broşür, görsel eğitim araçları) hazırlamak yayın yapmak

6. “Bir hastalık veya hastalık ile ilgili bir durum toplumda hangi sıklıkta görülmektedir?”, “Yaş grupları, cinsiyet, meslek, sosyoekonomik durum, medeni durum, mevsimler veya coğrafik bölgelere göre bu hastalık veya sağlık ile ilgili durumun dağılımı nasıldır?” gibi sorulara cevap bulunmasını sağlayan epidemiyolojik araştırma tipi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Ekolojik araştırma
- B) Analitik araştırma
- C) Kohort araştırması
- D) Beslenme epidemiyolojisi
- E) Deskriptif epidemiyoloji

FONKSİYONEL BESİNLER

13. ÜNİTE

TEST 1



FONKSİYONEL BESİNLER

1. Domatesin temel fonksiyonel etkisi aşağıdaki-lerden hangisidir?

- A) Kalp sağlığını koruyucu
- B) Prostat kanserinden koruyucu
- C) Mental hastalık riskini azaltıcı
- D) Antioksidan etkili
- E) Kanın akışkanlığını artırıcı

2. Brokolinin temel fonksiyonel etkisi aşağıdaki-lerden hangisidir?

- A) Kanser riskini azaltıcı
- B) Kalp sağlığını koruyucu
- C) Kolesterol düşürücü
- D) Mental hastalık riskini azaltıcı
- E) Antioksidan etkili

3. Güçlü bir antioksidan olan likopen aşağıdaki besinlerin hangisinde bulunur?

- A) Soya yağı
- B) Biberiye
- C) Çay
- D) Domates
- E) Limon

4. Sarımsağın antimikrobiyal , antifungal , antiviral , kolesterol düşürücü, tansiyon düşürücü ve antioksidan etkilerinden içeriğinde bulunan özellikle aşağıdaki maddelerden hangisinin so- rumlu olduğu gösterilmiştir?

- A) Hepsidin
- B) Likopen
- C) Ajoen
- D) Peroksidaz
- E) Allisin

5. Bir gıda ürününün, beslenmeye yönelik uygun nite-liklerinin yanı sıra, vücudun bir ya da daha fazla he- def işlevini daha sağlıklı ve iyi duruma getirmek ve/ veya hastalık riskini azaltmak yoluyla yararlı yönde etkilediği ikna edici bir şekilde ortaya koyulabilirse, o gıda ürünü ---- olarak nitelendirilebilir.

Yukarıda boş bırakılan yere aşağıdaki sözcük-lerden hangisi getirilmelidir?

- A) konvansiyonel
- B) kontinental
- C) fonksiyonel
- D) gelişimsel
- E) yenilikçi

6. Lahananın temel fonksiyonel etkisi aşağıdaki-lerden hangisidir?

- A) Kanser riskini azaltıcı
- B) Kalp sağlığını koruyucu
- C) Kolesterol düşürücü
- D) Mental hastalık riskini azaltıcı
- E) Antioksidan etkili

7. Aşağıdakilerden hangisi biberiyede bulunan bir antioksidan bileşiktir?

- A) Karnozik asit
- B) Flavon
- C) Flavanol
- D) Fenolik asit
- E) α tokoferol

8. Süt proteininin temel fonksiyonel etkisi aşağı- dakilerden hangisidir?

- A) Kalp sağlığını koruyucu
- B) Kanser riskini azaltıcı
- C) Prostat kanserinden koruyucu
- D) Antioksidan etkili
- E) Tansiyon düşürücü

ONLINE DİJİTAL EĞİTİM PLATFORMU



gysakademi



Sınırsız Deneme
Sınırsız Soru Çözüm

- Deneme Sınavı oluşturabilir, Sistem Denemeleri çözebilir, Türkiye Geneli Canlı Deneme Sınavlarına katılabilirsiniz. (Tüm sorular çözümlüdür)
- Konulara göre karışık soru çözebilir, karışık soru çözebilir, yanlış sorularınızı tekrar çözebilir, soruları favorilere ekleyebilir, ders notlarına çalışabilirsiniz.
- Konulara göre soru istatistiklerine, Deneme sınavı istatistiklerine günlük, haftalık, aylık rapor alabilirsiniz.



Sınav
Ekranı

Sınavlar

Özellikler

Paketler

SSS

İletişim

YNTM

Arama



Mehmet

T.C. Sağlık Bakanlığı
DİYETİSYEN
Ünvan Değişikliği Sınavı
Kayıtları Başladı...



231

KURUM SINAVI



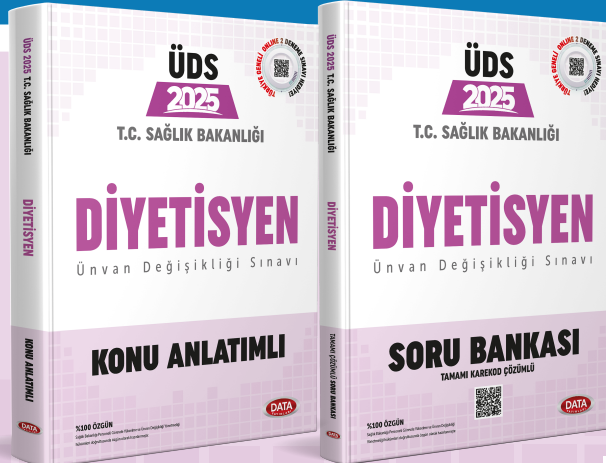
88K+

MEVCUT SORU



13538

MEVCUT KULLANICI



İvedik Organize Sanayi Matbaacılar Sitesi 1518 Sok.
Mat-Sit İş Merkezi No.:2/20 Yenimahalle / ANKARA
Telefon: 0 312 384 29 95 - WhatsApp: 0 505 925 57 81
www.datayayinlari.com | bilgi@datayayinlari.com

