



T.C.  
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ  
SÖKE SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK  
YÜKSEKOKULU

Doküman No: SSH-FOR-00004

Yayın Tarihi: 17.03.2026

Revizyon No: 1

Revizyon Tarihi: 16.06.2026

## DERS ARŞİV FORMU

PROGRAM	<input type="checkbox"/> İlk ve Acil Yardım Programı <input type="checkbox"/> Ameliyathane Hizmetleri Programı <input type="checkbox"/> Tıbbi Görüntüleme Teknikleri Programı <input checked="" type="checkbox"/> Evde Hasta Bakımı Programı
DERSİN KODU VE ADI	EHB106- Beslenme İlkeleri
AKADEMİK YIL	2025- 2026
DÖNEM	Bahar
DERSİN SORUMLU ÖĞRETİM ELEMANI/ÖĞRETİM ELEMANLARI	Öğr. Gör. Ecem ERSUNGUR

### DERS ARŞİV DOSYASI KONTROL LİSTESİ

	VAR	YOK	AÇIKLAMA
1. DERS BİLGİ FORMU	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. DERS BAŞARI LİSTESİ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. DERS ANKET SONUÇLARI	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. DERSİN PROGRAM ÇIKTISI-ÖLÇME FORMU	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. SINAV EVRAKLARI o ARASINAV SORULARI VE CEVAP ANAHTARI, OPTİK SONUÇ RAPORU, İYİ-ORTA-KÖTÜ NOT ÖĞRENCİ CEVAP KAĞITLARI, SORU ANALİZ RAPORU, SORU ANALİZ FORMU o DÖNEM SONU SINAV SORULARI VE CEVAP ANAHTARI, OPTİK SONUÇ RAPORU, İYİ-ORTA-KÖTÜ NOT ÖĞRENCİ CEVAP KAĞITLARI, SORU ANALİZ RAPORU, SORU ANALİZ FORMU o BÜTÜNLEME SINAV SORULARI VE CEVAP ANAHTARI, OPTİK SONUÇ RAPORU, İYİ-ORTA-KÖTÜ NOT ÖĞRENCİ CEVAP KAĞITLARI, SORU ANALİZ RAPORU, SORU ANALİZ FORMU o ÖDEV/PROJE DEĞERLENDİRME FORMU, RUBRİK ANALİZ RAPORU	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. ÖĞRETİM ELEMANI DERS DEĞERLENDİRME FORMU	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

#### 1. DERS BİLGİ FORMU

**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ  
DERS BİLGİ FORMU**

Dersin Adı	Beslenme İlkeleri								
Ders Kodu	EHB106		Ders Düzeyi		Ön lisans				
AKTS Kredi	3	İş Yüklü	75 (Saat)	Teorik	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Bu dersin amacı; öğrencilere beslenmenin temel kavramlarını öğretmek, besin öğelerinin özelliklerini açıklamak, sağlıklı beslenme ilkelerini kavratmak, toplumda görülen beslenme sorunlarını değerlendirebilmek, obezite, diyabet, kalp damar hastalıkları ve kanser gibi durumlarda beslenmenin önemini açıklayabilmek ve hastalıklara göre uygun beslenme yaklaşımlarını tanıyabilme becerisi kazandırmaktır.								
Özet İçeriği	Beslenme ile ilgili temel kavramlar, besin öğeleri, karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su, sağlıklı beslenme ilkeleri, toplumda görülen beslenme sorunları, obezite ve kilo kontrolü, diyabet, kalp damar hastalıkları, kanser ve yatan hastalarda beslenme.								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Tartışma, Örnek Olay								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)	Öğr. Gör. Ecam ERSUNGUR								

**Ölçme ve Değerlendirme Araçları**

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

**Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar**

1	Baysal, A. Beslenme (Nutrition) Hatipoğlu Yayınları ISBN: 9789757527152
2	Mahan, L.K., Raymond, J.L. Krause's Food & the Nutrition Care Process (Krause Beslenme ve Diyet Tedavisi) Elsevier ISBN: 9780323340755
3	Whitney, E., Rolfes, S. Understanding Nutrition (Beslenmeyi Anlamak) Cengage Learning ISBN: 9781305627857
4	Merdol, T.K. Toplumda Beslenme (Nutrition in Society) Hatipoğlu Yayınları ISBN: 9789757528098

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları ve Öğretim Yöntemleri
1	Teorik Beslenme ile ilgili temel kavramlar, sağlık ve beslenme ilişkisi
2	Teorik Toplumda Beslenme Sorunları ve Nedenleri
3	Teorik Karbonhidratlar: Türleri ve metabolizmadaki rolleri
4	Teorik Proteinler: Yapısı, görevleri ve klinik önemi
5	Teorik Yağlar: Enerji dengesi ve sağlıkla ilişkisi
6	Teorik Vitaminler: Türleri, görevleri ve eksiklik bulguları
7	Teorik Su ve mineraller: Sıvı dengesi ve temel fizyolojik işlevleri
8	Teorik Obezite, kilo kontrolü ve yeme bozuklukları/ ARA SINAV
9	Teorik Diyabet hastalarında beslenmenin önemi ve temel yaklaşımlar
10	Teorik Kalp ve damar hastalıklarında beslenmenin rolü
11	Teorik Çocukluk döneminde beslenme ve büyüme gelişme ile ilişkisi
12	Teorik Adölesan dönemde beslenme, enerji gereksinimi ve risk faktörleri
13	Teorik Yaşlılık döneminde beslenme ve fizyolojik değişiklikler
14	Teorik Kanser hastalarında beslenmenin önemi ve genel beslenme yaklaşımları

**Dersin Öğrenme, Öğretim ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüklü Hesabı (Ortalama Saat)**

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüklü
Kuramsal Ders	14	2	2	56
Ara Sınav	1	8	1	9
Dönem Sonu Sınavı	1	9	1	10
Toplam İş Yüklü (Saat)				75
Yuvarla [Toplam İş Yüklü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3

\*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



**Dersin Öğrenme Çıktıları**

1	Beslenme ile ilgili temel kavramları ve besin öğelerini açıklar.
2	Toplumda görülen beslenme sorunlarını ve bunların birey sağlığı üzerindeki etkilerini değerlendirir.
3	Obezite, diyabet, kalp-damar hastalıkları ve kanser gibi kronik hastalıklarda beslenmenin rolünü açıklar.
4	Çocukluk, adölesan ve yaşlılık dönemlerinde beslenme gereksinimlerini karşılaştırır ve yaşam döngüsü açısından analiz eder.
5	Sağlık ve beslenme ilişkisini hasta güvenliği, koruyucu sağlık uygulamaları ve yaşam kalitesi açısından ilişkilendirir.

**Program Çıktıları (Evde Hasta Bakımı Programı)**

1	Mesleği ile ilgili temel, güncel ve uygulamalı bilgilere sahip olur.
2	İş sağlığı ve güvenliği, çevre bilinci ve kalite süreçleri hakkında bilgi sahibi olur.
3	Mesleği için güncel gelişmeleri ve uygulamaları takip eder, etkin şekilde kullanır.
4	Mesleği ile ilgili bilişim teknolojilerini (yazılım, program, animasyon vb.) etkin kullanır.
5	Mesleki problemleri ve konuları bağımsız olarak analitik ve eleştirel bir yaklaşımla değerlendirme ve çözüm önerisini sunabilme becerisine sahiptir.
6	Bilgi ve beceriler düzeyinde düşüncelerini yazılı ve sözlü iletişim yolu ile etkin biçimde sunabilir, anlaşılır biçimde ifade eder.
7	Alanı ile ilgili uygulamalarda karşılaşılan ve öngörülemez karmaşık sorunları çözmek için ekip üyesi olarak sorumluluk alır.
8	Kariyer yönetimi ve yaşam boyu öğrenme konularında farkındalığa sahiptir.
9	Alanı ile ilgili verilerin toplanması, uygulanması ve sonuçlarının duyurulması aşamalarında toplumsal, bilimsel, kültürel ve etik değerlere sahiptir.
10	Bir yabancı dili kullanarak alanındaki bilgileri takip eder ve meslektaşları ile iletişim kurar.
11	Evde hasta bakımına ihtiyaç duyan bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyal fonksiyonlarını tanımlar.
12	Evde hasta bakımına ihtiyaç duyan bireylerin bakım gereksinimlerini sıralar.
13	Hastanın çevre ile ilişkisini düzenler.
14	Evde hasta bakımına yönelik hukuki uygulamaları ve destek sistemlerini (sosyal hizmetler, palyatif bakım vb.) açıklar.

**Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek**

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	5	4	4	4	4
PÇ2	2	3	3	2	3
PÇ3	3	3	3	3	3
PÇ4	2	2	2	2	2
PÇ5	3	4	4	4	4
PÇ6	2	2	2	2	3
PÇ7	2	3	3	2	3
PÇ8	3	3	3	3	3
PÇ9	2	3	2	2	3
PÇ10	2	2	2	2	2
PÇ11	4	4	5	4	4
PÇ12	3	3	4	3	4
PÇ13	2	2	2	2	3
PÇ14	1	1	1	1	2

## 2.DERS BAŞARI LİSTESİ



### AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ SINAV CETVELİ (25/26 BAHAR)

Ders	EHB106 - Beslenme İlkeleri	Şube	SÖ01
Kampüs	Söke Şehirçi-1 (Söke İŞl. Fak.)	Öğretim Tür	N.Ö.

Sınav Türü	Sınav Tarihi	Not Ağırlık Oranı	Not Yayınlama Tarihi
Bütünleme Sınavı	16.06.2026	0,6 (%60)	17.06.2026
Dönem Sonu Sınavı (Final)	9.06.2026	0,6 (%60)	12.06.2026
Ara Sınav (Vize)	30.03.2026	0,4 (%40)	1.04.2026

#	Öğrenci No	Ad Soyad	Program	DR	Ara Sınav (Vize)	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Bütünleme Sınavı	Harf Not	Sonuç
<b>Söke Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu</b>									
1	247406019	Mustafa DEMİR	Ev. Hst. Bak.	OK	96	60	-	B3	Başarılı
2	247406026	Özge YAŞAR	Ev. Hst. Bak.	OK	88	64	-	B3	Başarılı
3	257406002	Mustafa Baki PANCAR	Ev. Hst. Bak.	OK	96	74	-	B1	Başarılı
4	257406003	Eray Cihan ŞAHİN	Ev. Hst. Bak.	OK	88	70	-	B2	Başarılı
5	257406005	Latife KOCAASLAN	Ev. Hst. Bak.	OK	100	74	-	B1	Başarılı
6	257406006	Sude GÜRGEN	Ev. Hst. Bak.	OK	96	60	-	B3	Başarılı
7	257406007	Leyla Nur TURGÜT	Ev. Hst. Bak.	KS	0	0	-	F1	Başarısız
8	257406008	Sude Naz BAŞYİĞİT	Ev. Hst. Bak.	OK	100	84	-	A2	Başarılı
9	257406009	Zeynep KESTANE	Ev. Hst. Bak.	OK	-	0	-	F2	Devamsız
10	257406010	Beyzanur ERDOĞAN	Ev. Hst. Bak.	OK	88	77	-	B1	Başarılı
11	257406011	Mümine ÇELİK	Ev. Hst. Bak.	OK	100	74	-	B1	Başarılı
12	257406012	Vahide Sude AÇIKGÖZ	Ev. Hst. Bak.	OK	84	67	-	B3	Başarılı
13	257406013	Mikail KILIÇ	Ev. Hst. Bak.	OK	88	74	-	B1	Başarılı
14	257406014	Tümer GÜRSES	Ev. Hst. Bak.	KS	84	-	-	F1	Başarısız
15	257406015	Aslı ÖZDEMİR	Ev. Hst. Bak.	OK	96	77	-	A3	Başarılı
16	257406016	Caner ÇOBAN	Ev. Hst. Bak.	OK	96	77	-	A3	Başarılı
17	257406017	Zehra ATEŞ	Ev. Hst. Bak.	OK	88	77	-	B1	Başarılı
18	257406019	Tuğba AKÇİN	Ev. Hst. Bak.	OK	92	70	-	B2	Başarılı
19	257406020	Yusuf AZAK	Ev. Hst. Bak.	OK	100	0	-	F2	Devamsız
20	257406021	Sidar BERGİN	Ev. Hst. Bak.	OK	92	77	-	B1	Başarılı
21	257406022	Sümeyye İŞILDAK	Ev. Hst. Bak.	OK	96	60	-	B3	Başarılı
22	257406023	Hayri KARATELLİK	Ev. Hst. Bak.	OK	96	77	-	A3	Başarılı
23	257406024	Melisa ÇAGLAR	Ev. Hst. Bak.	OK	84	77	-	B1	Başarılı
24	257406027	Sudenaz İÇLİ	Ev. Hst. Bak.	OK	96	74	-	B1	Başarılı
25	257406029	Hivda KAPLAN	Ev. Hst. Bak.	OK	96	67	-	B2	Başarılı
26	257406030	Berfin ÇİÇEK	Ev. Hst. Bak.	OK	96	80	-	A3	Başarılı
27	257406031	Şevval KARTAL	Ev. Hst. Bak.	OK	96	84	-	A3	Başarılı
28	257406033	Nursima AĞIRTIŞ	Ev. Hst. Bak.	OK	100	77	-	A3	Başarılı
29	257406034	Berfin YASAN	Ev. Hst. Bak.	OK	92	67	-	B2	Başarılı
30	257406035	Leyla DAMAR	Ev. Hst. Bak.	OK	96	77	-	A3	Başarılı
31	257406037	Melisa YILMAZ	Ev. Hst. Bak.	OK	92	74	-	B1	Başarılı
32	257406039	Çağlar YILMAZ	Ev. Hst. Bak.	OK	100	80	-	A3	Başarılı
33	257406040	Servet BİLİCİTÜRK	Ev. Hst. Bak.	OK	0	0	-	F2	Devamsız
34	257406041	Başak Nida AVCI	Ev. Hst. Bak.	OK	100	74	-	B1	Başarılı
35	257406042	Berfin ERDEM	Ev. Hst. Bak.	OK	92	77	-	B1	Başarılı
36	257406044	Meliha Ceylin ERGUN	Ev. Hst. Bak.	OK	80	70	-	B3	Başarılı
37	257406045	Yaren TECİR	Ev. Hst. Bak.	YG	0	0	-	F1	Başarısız

Öğretim Elemanı	İmza
Öğr. Gör. Ecem ERSUNGUR	



### 3.DERS ANKET SONUÇLARI



17	Normal hayat ve meslek hayatım için kendim ve hastalar için önemli bilgiler edindim.
18	çok iyi işlendi. slaytlar yeterliydi. sınav soruları (vize) çok mantıklıydı. tam olarak dersin karşılığını veriyordu.
19	Ecem hocam çok iyi anlatıyor teşekkür ederiz kendüsine
20	Nvjvkcjbpnusttjgshlstrqtuloyctjyjtjjskafjtuekgxyidlifgihhdey
21	.
22	çok iyi bir dersti çok iyi bir dersti çok iyi bir dersti çok iyi bir dersti
23	dersi seviyorum ve anlıyorum bizim için bilgilendirici bir ders
24	Dersten sorumlu hocamızın derseine gayet hakim akıcı ve öğretici bir şekilde ders anlatımı yapıyor
25	Herhangi bir görüşüm maalesef bulunmamaktadır anlayışınız için teşekkür ederim.



#### 4.DERSİN PROGRAM ÇIKTISI-ÖLÇME FORMU

	T.C.	Doküman No: SSH-FOR-00013
	AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ	Yayın Tarihi: 07.04.2026
	SÖKE SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU	Revizyon No: 1
	DERS PROGRAM ÇIKTISI ÖLÇME FORMU	Revizyon Tarihi: 16.06.2026

#### DERS PROGRAM ÇIKTISI İLİŞKİ TABLOSU

Ders Öğrenme Çıktısı	Arasınava Soruları	Dönem Sonu Sınav Soruları	Bütünleme Sınav Soruları	Ölçme Yöntemi	Başarı Ort.	Hedef	Durum
ÖÇ1	1, 6, 11, 16, 21	1, 2, 3, 4, 5, 6	YOK	Sınav (Test)	81,53	≥70	<input checked="" type="checkbox"/> Ulaştı <input type="checkbox"/> Ulaşmadı
ÖÇ2	2, 7, 12, 17, 22	7, 8, 9, 10, 11, 12	YOK	Sınav (Test)	75,56	≥70	<input checked="" type="checkbox"/> Ulaştı <input type="checkbox"/> Ulaşmadı
ÖÇ3	3, 8, 13, 18, 23	13, 14, 15, 16, 17, 18	YOK	Sınav (Test)	69,76	≥70	<input type="checkbox"/> Ulaştı <input checked="" type="checkbox"/> Ulaşmadı
ÖÇ4	4, 9, 14, 19, 24	19, 20, 21, 22, 23, 24	YOK	Sınav (Test)	91,37	≥70	<input checked="" type="checkbox"/> Ulaştı <input type="checkbox"/> Ulaşmadı
ÖÇ5	5, 10, 15, 20, 25	25, 26, 27, 28, 29, 30	YOK	Sınav (Test)	87,42	≥70	<input checked="" type="checkbox"/> Ulaştı <input type="checkbox"/> Ulaşmadı

DERSİN PÖÇ MATRİKSİ TABLOSU'nu ekleyiniz.


Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	5	4	4	4	4
PÇ2	2	3	3	2	3
PÇ3	3	3	3	3	3
PÇ4	2	2	2	2	2
PÇ5	3	4	4	4	4
PÇ6	2	2	2	2	3
PÇ7	2	3	3	2	3
PÇ8	3	3	3	3	3
PÇ9	2	3	2	2	3
PÇ10	2	2	2	2	2
PÇ11	4	4	5	4	4
PÇ12	3	3	4	3	4
PÇ13	2	2	2	2	3
PÇ14	1	1	1	1	2

## 5. SINAV EVRAKLARI

- ARASINAV SORULARI VE CEVAP ANAHTARI, OPTİK SONUÇ RAPORU, İYİ-ORTA-KÖTÜ NOT ÖĞRENCİ CEVAP KAĞITLARI, SORU ANALİZ RAPORU, SORU ANALİZ FORMU
- DÖNEM SONU SINAV SORULARI VE CEVAP ANAHTARI, OPTİK SONUÇ RAPORU, İYİ-ORTA-KÖTÜ NOT ÖĞRENCİ CEVAP KAĞITLARI, SORU ANALİZ RAPORU, SORU ANALİZ FORMU
- BÜTÜNLEME SINAV SORULARI VE CEVAP ANAHTARI, OPTİK SONUÇ RAPORU, İYİ-ORTA-KÖTÜ NOT ÖĞRENCİ CEVAP KAĞITLARI, SORU ANALİZ RAPORU, SORU ANALİZ FORMU
- ÖDEV/PROJE DEĞERLENDİRME FORMU, RUBRİK ANALİZ RAPORU

### 5.1.ARA SINAV EVRAKLARI

T.C. AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ		Doküman No: SSH-FOR-00005					
		Yayın Tarihi: 17.03.2026					
		Revizyon No: 1					
		Revizyon Tarihi: 31.03.2026					
<b>SÖKE SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU</b>							
<b>SINAV SORU ANALİZ FORMU</b>							
<p>Yönerge: Her sınav döneminin sonunda dersin sorumlu öğretim elamanı tarafından sınav soru analiz formu doldurulup, imzalandıktan sonra soru analiz sonuç çıktısı ile birlikte ders arşiv listesi ile birlikte bölüm başkanına teslim edilir.</p>							
Dersin Adı:	BESLENME İLKELERİ						
Sınav Türü:	<input checked="" type="checkbox"/> Ara Sınav <input type="checkbox"/> Final <input type="checkbox"/> Bütünleme <input type="checkbox"/> Mazeret <input type="checkbox"/> Diğer: .....						
Sınav Tarihi ve Saati:	30.03.2026						
Soru Sayısı:	25						
Toplam puan ortalaması:	93,45						
Toplam doğru soru ortalaması:	23,36 / 25						
Madde Güçlüğü (Zorluk indeksi)							
0,00-0,40 arasında olan sorular (Zor):	Yok						
0,41-0,60 arasında olan sorular (Orta):	Yok						
0,61-1,00 arasında olan sorular (Kolay):	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25						
Madde Ayırt Ediciliği (Ayırt Edicilik İndeksi)							
(-) Değerli sorular (Çıkarılmalı):	20						
0-0,10 arasında olan sorular(Mümkünse çıkarılmalı):	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 15, 17, 21, 22, 23, 24, 25						
0,11-0,20 arasında olan sorular(Tekrar incelenmeli):	2, 10, 12, 13, 14, 16, 18						
0,21-0,40 arasında olan sorular(Kabul edilebilir):	11						
0,41 ve üzeri olan sorular (İyi):	Yok						
Yeniden düzenlenen sorular:	2, 10, 12, 13, 14, 16, 18						
Soru bankasından çıkarılan sorular:	20						
<b>**Sınavda sorulan soru sayısı ve derse ait öğrenme çıktıları kadar aşağıdaki satır ve sütunlar artırılabilir veya eksiltilebilir.</b>							
<b>SORU BAZLI ANALİZ TABLOSU</b>							
<b>ÖĞRENME ÇIKTILARI (ÖÇ)</b>							
ÖÇ1	Beslenme ile ilgili temel kavramları ve besin öğelerini açıklar.						
ÖÇ2	Toplumda görülen beslenme sorunlarını ve bunların birey sağlığı üzerindeki etkilerini değerlendirir.						
ÖÇ3	Obezite, diyabet, kalp-damar hastalıkları ve kanser gibi kronik hastalıklarda beslenmenin rolünü açıklar.						
ÖÇ4	Çocukluk, adolesan ve yaşlılık dönemlerinde beslenme gereksinimlerini karşılaştırır ve yaşam döngüsü açısından analiz eder.						
ÖÇ5	Sağlık ve beslenme ilişkisini hasta güvenliği, koruyucu sağlık uygulamaları ve yaşam kalitesi açısından ilişkilendirir.						
ÖÇ6							
ÖÇ7							
	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5	ÖÇ6	ÖÇ7
S1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

S6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

İmza  
Öğretim Elemanının Adı Soyadı

T.C.  
AYDIN ADAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ  
SÖKE SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK  
YÜKSEKOKULU  
SINAV SORULARI FORMU

Doküman No: SSH-FOR-00001  
Yayın Tarihi: 17.03.2026  
Revizyon No:  
Revizyon Tarihi:

Öğrenci	Öğretmen	Devam
Okul Numarası	Kodu	EHBT06
Adı Soyadı	Adı	Beşimşe İbrahim
Bölüm	Akademik Yılı	2025-2026
Programı	Dönemi	Güz <input type="checkbox"/> Bahar <input type="checkbox"/>
Sınıf/Şubesi	Sınav Tarihi	Yaz 25 Fınd <input type="checkbox"/> Büt <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
İmza	Sınav Tarihi	30.03.2026
	Sınav Saati	14.30
	Sınav Süresi	30 dk
Öğretim Elemanı	Öğr. Gör. Emin ERGUNALP	
Sınav Yönergesi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bu sınavda toplam 25 soru bulunmaktadır. Tüm soruların yanıtlarının soru kağıdı üzerinde işaretlenmesi ve optik cevap kağıdı verilmişse, test sorularının cevaplarının optik forma işaretlenmesi gerekmektedir.</li> <li>Sınav 100 puan üzerinden değerlendirilecek olup her soru yaklaşık 4 puandır.</li> <li>Sınavın ilk 15 dakikasında ve son 5 dakikasında salondan ayrılırsınız.</li> <li>Sınav sırasında cep telefonlarınızı/elektronik cihazlarınızı tamamen kapatınız veya sınav gözetmenine teslim ediniz. Sınav sırasında telefonunuz açık olduğu ya da kullanıldığı tespit edilirse sınavınız ile ilgili yasal işlem yapılacaktır. Sınavda kopya alan/veren ve sınav yönetimine uymayanlar ADÜ Lisans-Önlisans Eğitim Öğretim Yönetmeliği ve Öğrenci Disiplin Yönetmeliği çerçevesinde değerlendirilecektir.</li> </ul>	
	Öğretim Cakları	Sıra No
	ÖC 1	1, 6, 11, 16, 21
	ÖC 2	2, 7, 12, 17, 22
	ÖC 3	3, 8, 13, 18, 23
	ÖC 4	4, 9, 14, 19, 24
	ÖC 5	5, 10, 15, 20, 25

### SORULAR

- Bir öğrenci "Gün boyunca yeterince yemek yiyorum, bu yüzden sağlıklı besleniyorum" demektedir. Ancak günlük beslenmesinde besin çeşitliliği yoktur ve çoğunlukla tek yönlü seçimler yapmaktadır. Bu durumda en doğru değerlendirilme ifade aşağıdakilerden hangisidir?
  - Açlık hissi ortadan kaldığı için yeterli beslenmektedir
  - Yalnızca enerji alımı sağlandığı sürece beslenme yeterlidir
  - Bağlılık beslenme, sadece doymayı değil, gerekli besin öğelerini yeterli ve dengeli almayı da içerir
  - Tek tip beslenme, sindirimi kolaylaştıracağı için daha sağlıklıdır
  - Beslenme çeşitliliği yalnızca çocukluk döneminde önemlidir
- Toplamda sık tüketilen, enerji değeri yüksek ancak vitamin, mineral ve posa içeriği düşük besinlerin uzun süreli ve sık tüketilmesi aşağıdakilerden hangisine en çok yol açabilir?
  - Yalnızca kısa süreli tokluk hissi
  - Hem yeterli hem de dengeli beslenmeye bağlı sağlık sorunlarına
  - Kas ve kemik gelişiminin her zaman artmasına
  - Bağlılık sisteminin kolayca güçlenmesine
  - Tüm bireylerde aynı oranda etkisinin görülmesine
- Aşağıdaki beslenme örüntülerinden hangisi uzun dönemde obezite, tip 2 diyabet ve kalp-damar hastalıkları açısından en yüksek riski düşündürür?
  - Tam tahıl, sebze ve kuru baklagil tüketimi düzenli olan birey
  - Gün içinde öğün atlayan ancak su tüketimi yeterli olan birey
  - Sıkerli içecekleri sık tüketen, düşük yağ alımı yüksek ve fiziksel aktivitesi düşük birey
  - Tuz tüketimini azaltan ve ev yemeğini tercih eden birey
  - Hafif bir şekilde yürüyüş yapan birey

- Yaşam döngüsüne göre beslenme gereksinimlerinin değiştiğini gösteren en uygun örnek aşağıdakilerden hangisidir?
  - Tam yağ yapılarında enerji ve protein gereksinimi azdır
  - Çocuklukta büyüme ve gelişme nedeniyle gereksinimler artarken, yaşlılıkta enerji gereksinimi azalmama rağmen bazı besin öğelerine ihtiyaç sızabilir
  - Adölesan dönemde beslenme yalnızca kilo kontrolü için önemlidir
  - Yaşlılık döneminde su tüketimi önemlidir
  - Çocuklarda yalnızca kalori miktarı önemlidir, içerik önemli değildir

- Uzun süre hastanede yatan bir hastada yeterli beslenmeye bağlı olarak yara iyileşmesinde gecikme, enfeksiyon riskinde artış ve genel durumunda bozulma gözlemlenmektedir. Bu tablo aşağıdakilerden hangisine en güçlü biçimde destekler?
  - Beslenme yalnızca vücut ağırlığını etkiler
  - Beslenme ile hasta güvenliği arasında anlamlı bir ilişki yoktur
  - Yetersiz beslenme, hasta güvenliği, koruyucu sağlık uygulamaları ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir
  - Beslenme desteği yalnızca taburculuk sonrası önemlidir
  - Klinik bakım sürecinde beslenme değerlendirilmesi gereksizdir

- Aynı gelir düzeyine sahip iki ailede bir çocuklarının öğreniminde farklı besin gruplarına yer verilmiş, diğer çoğunlukla tek tip ve enerji yoğun besinlerle beslenmektedir. Bu örnek aşağıdakilerden hangisine en iyi gösterir?
  - Beslenmede yalnızca ekonomik durum belirleyicidir
  - Yeterli beslenme yalnızca günlük kalori miktarıyla açıklanır
  - Beslenme bilgisi, besin seçimi ve besin öğelerini dengeli alınmasında belirleyici olduğu
  - Tek tip beslenmenin çocuklarda büyüme hızlandırıcıdır
  - Aile yapısının beslenme üzerinde hiçbir etkisinin olmadığı

- Bir topluma besinlere ulaşım olmasına rağmen sebze/et çok az ve suyu içilmesi, yiyeceklerin uygunuz koşullarda saklanması ve tek yönlü besin seçimi yaygındır. Bu durumda aşağıdakilerden hangisi en olası sonuçtur?
  - Beslenme sorunları yalnızca enerji eksikliği ile sınırlı kalır
  - Besin öğesi kaynakları ve sağlıklı olmasına etkileyen yetersiz-dengersiz beslenme sorunları görülebilir
  - Besin güvenliği sorunları ortadan kalkar
  - Vitamin ve mineral kayıpları beslenme durumu etkilenmez
  - Saklama koşulları yalnızca besinlerin tadını değiştirir

- Aşağıdaki bireylerden hangisinde uzun dönemde beslenmeye bağlı kronik hastalık gelişme riski daha yüksek olarak değerlendirilmelidir?
  - Düzenli öğün tüketen, posa alımı yeterli ve fiziksel olarak aktif birey
  - Günlük su tüketimine dikkat eden birey
  - Sıkerli besinleri sık tüketen, besin çeşitliliği düşük ve uzun süreli dengersiz beslenen birey
  - Sebze ve kuru baklagil tüketimi düzenli olan birey
  - Evsde hazırlanmış dengeli öğünler tüketen birey

- Aşağıdaki gruplardan hangisinin, toplumdaki yetersiz ve dengersiz beslenmeden etkilenme açısından daha dikkate alınması gerekir?
  - Yalnızca sağlıklı yetişkin erkekler
  - Okul çağındaki çocuklar, gebe-emezlik kadınlar ve ağır işte çalışan bireyler
  - Yalnızca sporcular
  - Sadece masa başında çalışan bireyler
  - Yalnızca ileri yaşta erkekler

- Bir sağlık profesyoneli, diyetisyen bir ailede çocukların sık hastalandığını, öğünlerin çoğunlukla tek tip olduğunu ve besinlerin sağlıklı koşullarda hazırlanmadığını fark ediyor. Bu durumda aşağıdaki yaklaşımlardan hangisi koruyucu sağlık, hasta güvenliği ve yaşam kalitesi açısından en uygundur?
  - Yalnızca aileye daha pahalı besinler tüketmesini önermek
  - Sadece mevcut hastalığı tedavi edip beslenme koşullarını dikkate almamak
  - Aileye güvenli besin hazırlama, uygun besin seçimi ve ekonomik ama dengeli beslenme konusunda eğitim vermek
  - Çocukların izahatından dolayı öznel olarak değerlendirilmek
  - Beslenme sorunlarını yalnızca genetik nedenlerle açıklamak

- Bir öğrenci, "Bal, süt ve patates aynı grupta değerlendirilir, çünkü hepsi yalnızca basit şeker içerir" demektedir. Bu ifadesi en doğru biçimde düzeten seçenek aşağıdakilerden hangisidir?
  - Bal, süt ve patatesin temel karbonhidrat yapıları aynı olduğundan aynı alt gruplardır
  - Bal çoğunlukla monosakkarit içerirken, süt laktoz, patates ise büyük ölçüde nişasta içerir
  - Sütsü karbonhidrat bulunmaz, yalnızca protein ve yağ buluruz
  - Patatesteki temel karbonhidrat fruktozdur
  - Bal yalnızca polisakkaritlerden oluşur

- Karbonhidrat alımının çok yetersiz olduğu bir bireyde, vücudun enerji gereksinimini yağ ve proteinden karşılamaya yönelse aşağıdaki sonuçlardan hangisine en doğrudan zemin hazırlar?
  - Kanın asitliğini azaltmasına
  - Ketoz ve asidoz riskinin artmasına
  - LİF gereksiniminin tamamen ortadan kalkmasına
  - Proteinlerin yapım-onarımında daha etkili kullanılmasına
  - Glisemik indeksin otomatik olarak düşmesine

- Kalorileri birbirine yakın olmasına rağmen pirinç pilavı yerine bulgur pilavını daha uzun süre tokluk sağlamanın temel nedeni aşağıdakilerden hangisidir?
  - Bulgurun lif karbonhidrat içermemesi
  - Pirinçin protein içeriğinin sıfır olması
  - Bulgurun glisemik indeks ve yükünün daha düşük olması
  - Bulgurun yalnızca basit şekerlerden oluşması
  - Pirinçin sindirim sisteminde tamamen emilmesine

- Aşağıdakilerden hangisi karbonhidratların sindirim sistemi üzerindeki koruyucu etkisini en doğru açıklar?
  - Tem karbonhidratlar ince bağırsağa tamamen sindirilir ve posa bırakmaz
  - Sebzeler gibi sindirilmeyen karbonhidratlar bağırsak hareketlerini artırarak uzun süre kalmasını önleyebilir
  - Karbonhidratlar yalnızca mide boşalmasını hızlandır, bağırsaklarla ilişki değildir
  - Posa içeriği yüksek besinler kabızlık riskini artırır
  - Lifli besinler yalnızca enerji vermezler nedeniyle önemlidir

- Karbonhidrat seçiminin kalitesine dikkat eden bir bireyin aşağıdaki tercihlerinden hangisi daha uygun kabul edilir?
  - Meyve yerine düzenli olarak meyve suyu tüketmek
  - Pirinç pilavını, daha düşük glisemik etki sağlabilecek bulgur pilavına tercih etmek
  - Tam tahıllı ürünler yerine sürekli rafine unlu ürünleri kullanmak
  - Öğünde karbonhidrat kaynağını posa içeriği ve glisemik özelliklerine göre değerlendirmek
  - Karbonhidrat içeren tüm besinleri tamamen diyetten çıkarmak

- Bir öğrenci, "Proteinler yalnızca kas yapmak için gereklidir, başka temel işlevleri yoktur" demektedir. Bu ifadesi en doğru biçimde düzeten seçenek aşağıdakilerden hangisidir?
  - Proteinler yalnızca enerji verir, yapısal görevleri yoktur
  - Proteinler sadece çocukluk döneminde önemlidir
  - Proteinler; büyüme, hücre yenilenmesi, tıjama sistemleri ve sıvı dengesinin korunması gibi birçok yaşamsal işlevde rol alır
  - Proteinler yalnızca sindirim sisteminde görev yapar
  - Proteinler vitaminlerin bir alt grubudur

- Bir bireyin günlük enerji alımı yetersiz olduğunda, yeterli miktarda protein tüketse bile proteinlerin bir kısmı yapım-onarım yerine enerji üretiminde kullanılabilir. Bu duruma en olası sonucu aşağıdakilerden hangisidir?
  - Proteinlerin biyolojik değeri otomatik olarak artar
  - Proteinlerin temel işlevleri için kullanılabilirliği azalabilir
  - Essansiyel aminoasit gereksinimi tamamen ortadan kalkar
  - Albumin düzeyi her zaman düşer
  - Protein sindirimi tamamen durur

- Aşağıdaki beslenme örüntülerinden hangisi, uzun dönemde protein yetersizliği açısından daha yüksek risk taşır?
  - Yeterli enerji alan ve farklı protein kaynaklarını birlikte tüketen birey
  - Sadece bitkisel kaynak tüketen ama protein çeşitliliğini planlayan birey



Rapor Adı : BELENME İLKELERİ *Ara Sınav*  
 Tarih : 31.03.2026  
 Sınav Tarihi : 31.03.2026  
 Toplam Sayı : 33

Öğrenci No	Adı Soyadı	Öğretim Turu	BELENME İLKELERİ			Toplam Puan			
			Kitaplık	Boş	Doğru Yanlış				
247406019	MUSTAFA DEMİR	1	D-A	0	24	1	96,00		
247406026	ÖZGE YAŞAR	1	D-A	0	22	3	88,00		
25706030	BERFIN ÇİÇEK	1	D-A	0	24	1	96,00		
257406002	MUSTAFA BAKI PANÇAR	1	D-A	0	24	1	96,00		
257406003	ERAY ŞAHİN	1	D-A	0	22	3	88,00		
257406005	LATİFE KOCAASLAN	1	D-A	0	25	0	100,00		
257406006	SUDE GÜRGEN	1	D-A	0	24	1	96,00		
257406008	SUDE NAZ BAŞYİĞİT	1	D-A	0	25	0	100,00		
257406010	BEYZA ERDOĞAN	1	D-A	0	22	3	88,00		
257406017	MUMİNE ÇELİK	1	D-A	0	25	0	100,00		
257406012	VAHİDE SUDE AÇIKGÖZ	1	D-A	0	21	4	84,00		
257406013	MİKAIL KILIÇ	1	D-A	0	22	3	88,00		
257406014	TUMER GÜRSES	1	D-A	0	21	4	84,00		
257406015	ASU ÖZDEMİR	1	D-A	0	24	1	96,00		
257406016	CANER COBAN	1	D-A	0	24	1	96,00		
257406019	ZEHRA ATEŞ	1	D-A	0	22	3	88,00		
257406019	TUĞBA AKÇIN	1	D-A	0	23	2	92,00		
257406020	YUSUF AZAK	1	D-A	0	25	0	100,00		
257406021	SİDAR BERGİN	1	D-A	0	23	2	92,00		
257406022	SÜMEYRE İŞLİDAK	1	D-A	0	24	1	96,00		
257406023	HAYRİ KARATELİK	1	D-A	0	24	1	96,00		
257406024	MELİSA CAĞLAR	1	D-A	0	21	4	84,00		
257406027	SUDENAZ İÇLİ	1	D-A	0	24	1	96,00		
257406029	HİVDA KAPLAN	1	D-A	0	24	1	96,00		
257406031	ŞEVVAL KARTAL	1	D-A	0	24	1	96,00		
257406033	NURSİMA AĞIRTIŞ	1	D-A	0	25	0	100,00		
257406034	BERFİN YASAN	1	D-A	0	23	2	92,00		
257406035	LEYLA DAMAR	1	D-A	0	24	1	96,00		
257406037	ÇAĞLAR YILMAZ	1	D-A	0	23	2	92,00		
257406039	BAŞAK YILMAZ	1	D-A	0	25	0	100,00		
257406041	BAŞAK NİDA AVCI	1	D-A	0	25	0	100,00		
257406042	BERFİN ERDEM	1	D-A	0	23	2	92,00		
257406044	CEYLAN ERGUN	1	D-A	0	20	5	80,00		
ORTALAMALAR						0,00	23,36	1,64	93,45



## ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ



**ÖĞRENCİ BİLGİLERİ**

AD: *Mumüne Çelik*  
 SOYAD: *Çelik*  
 SINIF: *Beleşme İlkeleri*  
 ÖĞRETİM ELEMANI: *Ercan Erşengür*  
 SINAV TARİHİ: *30.03.2026*

**AD - SOYAD** (30 Soru sorularına bir kart başına bir soru)

**SINAV TÜRÜ**  
 Ara Sınav  
 Ödevin Sınavı  
 Bitirme Sınavı  
 Diğer

**BAŞLAMA**  
 SORU İZLETME FAKÜLTESİ  
 SORU SAĞLIK YAKSINOKLUĞU  
 SORU SAĞLIK HİZMETLERİ  
 MEZELER YAKSINOKLUĞU

**ÖĞRENCİ NO** *257406017*

**DİKKAT**  
 Ad Soyad, Öğrenci No, Kitaplık Türü, Öğretim Turu, Sınav Tarihi, Sınav Turu ve Sınavın konusunu mutlaka kontrolünüz.  
 Bu formdaki bilgiler açık öğrenci ile alakasızdır. İhtiyaçları sorularla ilgili uygulamaya geçiniz.  
 Kullanılmayan KURŞUN KALEM kullanılmak üzere sorularla birlikte teslim ediniz.

**SORU SAĞLIK**  **YAKSINOKLUĞU**  **MEZELER**

**CEVAPLAR**

1	26	51	76	101
2	27	52	77	102
3	28	53	78	103
4	29	54	79	104
5	30	55	80	105
6	31	56	81	106
7	32	57	82	107
8	33	58	83	108
9	34	59	84	109
10	35	60	85	110
11	36	61	86	111
12	37	62	87	112
13	38	63	88	113
14	39	64	89	114
15	40	65	90	115
16	41	66	91	116
17	42	67	92	117
18	43	68	93	118
19	44	69	94	119
20	45	70	95	120
21	46	71	96	121
22	47	72	97	122
23	48	73	98	123
24	49	74	99	124
25	50	75	100	125



## ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ



**ÖĞRENCİ BİLGİLERİ**

AD: *Tuğba Akçin*  
 SOYAD: *Akçin*  
 SINIF: *Beleşme İlkeleri*  
 SINAV TARİHİ: *30.03.2026*

**AD - SOYAD** (30 Soru sorularına bir kart başına bir soru)

**SINAV TÜRÜ**  
 Ara Sınav  
 Ödevin Sınavı  
 Bitirme Sınavı  
 Diğer

**BAŞLAMA**  
 SORU İZLETME FAKÜLTESİ  
 SORU SAĞLIK YAKSINOKLUĞU  
 SORU SAĞLIK HİZMETLERİ  
 MEZELER YAKSINOKLUĞU

**ÖĞRENCİ NO** *257406019*

**DİKKAT**  
 Ad Soyad, Öğrenci No, Kitaplık Türü, Öğretim Turu, Sınav Tarihi, Sınav Turu ve Sınavın konusunu mutlaka kontrolünüz.  
 Bu formdaki bilgiler açık öğrenci ile alakasızdır. İhtiyaçları sorularla ilgili uygulamaya geçiniz.  
 Kullanılmayan KURŞUN KALEM kullanılmak üzere sorularla birlikte teslim ediniz.

**SORU SAĞLIK**  **YAKSINOKLUĞU**  **MEZELER**

**CEVAPLAR**

1	26	51	76	101
2	27	52	77	102
3	28	53	78	103
4	29	54	79	104
5	30	55	80	105
6	31	56	81	106
7	32	57	82	107
8	33	58	83	108
9	34	59	84	109
10	35	60	85	110
11	36	61	86	111
12	37	62	87	112
13	38	63	88	113
14	39	64	89	114
15	40	65	90	115
16	41	66	91	116
17	42	67	92	117
18	43	68	93	118
19	44	69	94	119
20	45	70	95	120
21	46	71	96	121
22	47	72	97	122
23	48	73	98	123
24	49	74	99	124
25	50	75	100	125



## ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ



**ÖĞRENCİ BİLGİLERİ**

AD: *Ceylan Ergun*  
 SOYAD: *Ergun*  
 SINIF: *Beleşme İlkeleri*  
 SINAV TARİHİ: *30.03.2026*

**AD - SOYAD** (30 Soru sorularına bir kart başına bir soru)

**SINAV TÜRÜ**  
 Ara Sınav  
 Ödevin Sınavı  
 Bitirme Sınavı  
 Diğer

**BAŞLAMA**  
 SORU İZLETME FAKÜLTESİ  
 SORU SAĞLIK YAKSINOKLUĞU  
 SORU SAĞLIK HİZMETLERİ  
 MEZELER YAKSINOKLUĞU

**ÖĞRENCİ NO** *257406044*


**DİKKAT**  
 Ad Soyad, Öğrenci No, Kitaplık Türü, Öğretim Turu, Sınav Tarihi, Sınav Turu ve Sınavın konusunu mutlaka kontrolünüz.  
 Bu formdaki bilgiler açık öğrenci ile alakasızdır. İhtiyaçları sorularla ilgili uygulamaya geçiniz.  
 Kullanılmayan KURŞUN KALEM kullanılmak üzere sorularla birlikte teslim ediniz.

**SORU SAĞLIK**  **YAKSINOKLUĞU**  **MEZELER**

**CEVAPLAR**

1	26	51	76	101
2	27	52	77	102
3	28	53	78	103
4	29	54	79	104
5	30	55	80	105
6	31	56	81	106
7	32	57	82	107
8	33	58	83	108
9	34	59	84	109
10	35	60	85	110
11	36	61	86	111
12	37	62	87	112
13	38	63	88	113
14	39	64	89	114
15	40	65	90	115
16	41	66	91	116
17	42	67	92	117
18	43	68	93	118
19	44	69	94	119
20	45	70	95	120
21	46	71	96	121
22	47	72	97	122
23	48	73	98	123
24	49	74	99	124
25	50	75	100	125

## 5.2.FİNAL SINAVI EVRAKLARI

	T.C.	Doküman No: SSH-FOR-00005
	AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ	Yayın Tarihi: 17.03.2026
	SÖKE SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU	Revizyon No: 1
	SINAV SORU ANALİZ FORMU	Revizyon Tarihi: 31.03.2026

Yönerge: Her sınav döneminin sonunda dersin sorumlu öğretmeni tarafından sınav soru analiz formu doldurularak, imzalandıktan sonra soru analiz sonuç çıktısı ile birlikte ders arşiv listesi ile birlikte bölüm başkanına teslim edilir.

Dersin Adı:	BESLENME İLKELERİ
Sınav Türü:	<input type="checkbox"/> Ara Sınav <input checked="" type="checkbox"/> Final <input type="checkbox"/> Bütünleme <input type="checkbox"/> Mazeret <input type="checkbox"/>
Sınav Tarihi ve Saati:	Diğer: .....
Soru Sayısı:	09.06.2026
Toplam puan ortalaması:	30
Toplam doğru soru ortalaması:	73,90
Maddde Güçlüğü (Zorluk indeksi)	22,60
0,00-0,40 arasında olan sorular (Zor):	1, 3, 7, 8, 13, 15, 17, 27
0,41-0,60 arasında olan sorular (Orta):	18.
0,61-1,00 arasında olan sorular (Kolay):	2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30
Maddde Ayrıt Edilebilirliği (Ayrıt Edilebilirlik indeksi)	
(-) Değerli sorular (Çıkartılmalı):	20
0-0,10 arasında olan sorular(Mümkünse çıkartılmalı):	2, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 30
0,11-0,20 arasında olan sorular(Tekrar incelemeli):	3, 4, 11, 15, 23, 27, 28
0,21-0,40 arasında olan sorular(Kabul edilebilir):	1, 9, 18
0,41 ve üzeri olan sorular (ly):	Yok
Yeniden düzenlenen sorular:	3, 4, 11, 15, 23, 27 ve 28.
Soru bankasından çıkarılan sorular:	20

\*\*Sınavda sorulan soru sayısı ve derse ait öğrenme çıktıları kadar aşağıdaki satır ve sütunlar artırılabilir veya eksiltilebilir.

SORU BAZILI ANALİZ TABLOSU							
ÖĞRENME ÇIKTILARI (ÖÇ)							
ÖÇ1	Beslenme ile ilgili temel kavramları ve besin öğelerini açıklar						
ÖÇ2	Toplumda görülen beslenme sorunlarını ve bunların birey sağlığı üzerindeki etkilerini değerlendirir.						
ÖÇ3	Obesite, diyabet, kalp-damar hastalıkları ve kanser gibi kronik hastalıklarda beslenmenin rolünü açıklar.						
ÖÇ4	Çocukluk, adolesan ve yaşlılık dönemlerinde beslenme gereksinimlerini karşılar ve yaşam döngüsü açısından analiz eder.						
ÖÇ5	Sağlık ve beslenme ilişkisini hasta güvenliği, koruyucu sağlık uygulamaları ve yaşam kalitesi açısından ilişkilendirir.						
ÖÇ6							
ÖÇ7							
	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5	ÖÇ6	ÖÇ7
S1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

S5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

İmza  
Öğretim Elemanının Adı Soyadı

Rapor Adı Soru Analizi  
Tarih 09.06.2026  
Ders BESLENME İKELERİ SO Fina  
Kitapçık A  
KRDZ 0,67

Soru No	Doğru	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	Diğer	Zorluk	Der.	Ayrd.	İndeksi		
1 C	6	19,35	9	29,03	31	35,48	3	9,68	2	6,45	0	0,00	0	0,00	11	35,48	0,38	0,25																
2 C	0	0,00	1	3,23	30	96,77	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	30	96,77	1,00	0,00																
3 D	9	29,03	5	16,13	3	9,68	8	25,81	6	19,35	0	0,00	0	0,00	8	25,81	0,25	0,13																
4 E	1	3,23	1	3,23	0	0,00	1	3,23	28	90,32	0	0,00	0	0,00	28	90,32	0,81	0,19																
5 B	0	0,00	31	100,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	31	100,00	1,00	0,00																
6 B	1	3,23	28	90,32	0	0,00	1	3,23	0	0,00	0	0,00	0	0,00	29	93,55	1,00	0,00																
7 E	16	51,61	1	3,23	1	3,23	0	0,00	13	41,94	0	0,00	0	0,00	13	41,94	0,38	0,00																
8 E	7	22,58	0	0,00	10	32,26	11	35,48	3	9,68	0	0,00	0	0,00	3	9,68	0,13	0,00																
9 C	2	6,45	2	6,45	28	90,65	2	6,45	0	0,00	0	0,00	0	0,00	25	80,65	0,69	0,31																
10 A	30	96,77	0	0,00	0	0,00	1	3,23	0	0,00	0	0,00	0	0,00	30	96,77	1,00	0,00																
11 C	30	96,77	0	0,00	2	6,45	26	83,87	0	0,00	2	6,45	0	0,00	26	83,87	0,75	0,13																
12 A	29	93,55	2	6,45	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	29	93,55	1,00	0,00																
13 D	1	3,23	2	6,45	7	22,58	12	38,71	9	29,03	0	0,00	0	0,00	12	38,71	0,31	0,06																
14 B	1	3,23	30	96,77	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	30	96,77	0,94	0,06																
15 B	10	32,26	9	29,03	7	22,58	2	6,45	2	6,45	1	3,23	0	0,00	9	29,03	0,31	0,19																
16 B	0	0,00	27	87,02	3	9,68	1	3,23	0	0,00	0	0,00	0	0,00	27	87,02	0,88	0,00																
17 D	6	19,35	5	16,13	8	25,81	8	25,81	3	9,68	0	0,00	0	0,00	9	29,03	0,25	0,00																
18 D	2	6,45	10	32,26	4	12,90	9	29,03	6	19,35	0	0,00	0	0,00	9	29,03	0,44	0,31																
19 E	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	3,23	30	96,77	0	0,00	0	0,00	30	96,77	0,94	0,06																
20 B	1	3,23	26	83,87	2	6,45	0	0,00	2	6,45	0	0,00	0	0,00	26	83,87	0,81	0,06																
21 A	30	96,77	1	3,23	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	30	96,77	0,94	0,06																
22 I	3	9,68	0	0,00	1	3,23	0	0,00	27	87,02	0	0,00	0	0,00	27	87,02	0,75	0,00																
23 C	0	0,00	3	9,68	27	87,02	0	0,00	1	3,23	0	0,00	0	0,00	27	87,02	0,81	0,19																
24 C	1	3,23	2	6,45	26	83,87	1	3,23	1	3,23	0	0,00	0	0,00	26	83,87	0,94	0,06																
25 D	0	0,00	0	0,00	0	0,00	31	100,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	31	100,00	1,00	0,00																
26 I	0	0,00	2	6,45	1	3,23	1	3,23	27	87,02	0	0,00	0	0,00	27	87,02	0,81	0,06																
27 B	1	3,23	28	90,32	17	54,94	3	9,68	2	6,45	0	0,00	0	0,00	8	25,81	0,25	0,13																
28 I	0	0,00	1	3,23	4	12,90	1	3,23	25	80,65	0	0,00	0	0,00	25	80,65	0,75	0,13																
29 C	0	0,00	0	0,00	31	100,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	31	100,00	1,00	0,00																
30 B	0	0,00	31	100,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	31	100,00	1,00	0,00																

Scanned with CamScanner

T.C. AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ  
SÖKE SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU  
Doküman No: SSK-FOR-00001  
Tayın Tarihi: 17.03.2026  
Revizyon No:  
Revizyon Tarihi:

Öğrencinin		Beyanı	
Adı Soyadı	Kaya	Kimlik No	190106
Okul No	AD	Beyanname No	
Öğrenci No	Alparslan Yılmaz	Yeni Yürütme	2025-2026
Program	Diş Hekimliği	Okul Türü	Okul Türü
Öğretim Yılı	5. Sınıf	Okul Adı	Söke C. Dış H. Okulu
Sınıf	5. Sınıf	Sınav Tarihi	08.06.2026
Öğretim Yılı	5. Sınıf	Sınav Saati	14.00
Sınav Yeri	Söke	Sınav Yeri	

Öğretim Yılı: 5. Sınıf, Okul Adı: Söke C. Dış H. Okulu, Sınav Tarihi: 08.06.2026, Sınav Saati: 14.00, Sınav Yeri: Söke

• Bu sınavda toplam 30 soru bulunmaktadır. Tüm soruların yanıtlanmasını soru kağıdı üzerinde işaretlenmesi ve optik cevap kağıdı verilmesi, test sorularının cevaplarının optik forma işaretlenmesi gerekmektedir.  
• Sınav 100 puan üzerinden değerlendirilecek olup her soru yaklaşık 3,33 puandır.  
• Sınavın ilk 15 dakikasında ve son 5 dakikasında salondan ayrılmazsınız.  
• Sınav sırasında cep telefonlarınız/elektronik cihazlarınız tamamen kapatınız veya sınav girişine teslim ediniz. Sınav sırasında telefonunuz açık olduğu ya da kullanıldığı tespit edilirse sınavınız ile ilgili yasal işlemler yapılır. Sınavda kopya alana veya sınav yönetimine uymayanlar ADÜ Önlisans Lisans Eğitim Öğretim Yönetmeliği ve Öğrenci Disiplin Yönetmeliği çerçevesinde değerlendirilecektir.

SORULAR (FORM A)

1. Omega-3 ve omega-6 yağ asitlerinin ait olduğu grup hangisidir?  
A) Toksik doyum yağ asitleri  
B) Doymuş yağ asitleri  
C) Çukuk doyum yağ asitleri  
D) Kısa zincirli doyum yağ asitleri  
E) Trans yağ asitleri
2. Doyum yağ asitlerine fazla alınması aşağıdakilerden hangisine doğrudan zemin hazırlar?  
A) Demir emiliminin artması  
B) Böbrek taşı oluşumu  
C) Kolesterol düzeyinin yükselmesi ve kardiyovasküler risk artışı  
D) D vitamini yetersizliği  
E) Kan pıhtılaşma süresinin artması
3. Sağlıklı bir birey günde 2000 kcal almakta, enerjisinin %55-60'm karbonhidrat sağlanmasını gerektirmektedir. Buna göre günlük karbonhidrat miktarı yaklaşık kaç gramdır?  
A) 325-550 g  
B) 125-150 g  
C) 175-200 g  
D) 275-300 g  
E) 400-450 g
4. Karbonhidrat yetersizliğinde vücut enerji için yağ ve proteinleri kullanmaya yatkındır. Aynı miktarda protein de yetersiz ise olarak hangi risk öne çıkar?  
A) İstisna salgılamaması  
B) Yağlı eriyem vitaminlerle emiliminin artması

- C) Kan şekeri düşürme  
D) Glisemik deparlamayı hızla düşürme  
E) Kan kaybı, başgöçürme ve doku onarımında yardımcı
5. Bir birey günlük kalori gereksinimini karşılayıcı ancak beslenmesi yalnızca rafine karbonhidrat ve doymuş yağdan oluşuyor. Bu tablo nasıl değerlendirilir?  
A) Doyum yağ esaslı ve enerjiyi azaltıcıdır  
B) Enerji alımı yeterli olsa da esansiyel aminoasit, vitamin ve mineral yetersizliği nedeniyle dengersiz beslenme söz konusudur  
C) Yağ ve karbonhidrat birlikte alındığında tüm besin öğeleri karşılanır  
D) Enerji yeterli olduğundan dengeli beslenme sağlanmıştır  
E) Rafine karbonhidratlar B grubu vitaminleri yeterli karşılar
6. Vitacutan (tretinoin), besinlerin alınması zorunlu olan aminoasitlere ne ad verilir?  
A) Kondiyoniyel aminoasitler  
B) Esansiyel aminoasitler  
C) Yapısal aminoasitler  
D) Biyolojik aminoasitler  
E) Enzimatik aminoasitler
7. İspanakta demir bulunmasına karşın vücut bu demirden yeterince yararlanamaz. Bunun temel nedeni nedir?  
A) İstisna ile demir yok olur  
B) İspanakta demir miktarı çok düşüktür  
C) Demir bükümlü gıdalarda bulunmaz  
D) İspanakta demir karaciğere zarar verir  
E) Bükümlü demirin (non-hem) biyoyararlılığı düşüktür
8. Türkiye'de ulusal beslenme araştırmalarına göre alerjilerden yaklaşıp yüzde kaç yetersiz enerji tüketmektedir?  
A) %40-50  
B) %2-5  
C) %55-60  
D) %25-30  
E) %48-17
9. Çay ile yemek yenilmesini demir emilimini azaltır. Hangi besin demir emilimini artırır?  
A) Hemogloblin sentezinin artması  
B) Demir emiliminin azalması  
C) Demir emiliminin artması  
D) Bağışıklardan fazla demir alınması  
E) Demirin kanda fazla birikmesi
10. Bir toplumdaki beslenme durumu çocuklarda büyüme geriliği ve demir eksikliği yaygındır. Bu durumu en iyi açıklayan seçenek hangisidir?  
A) Yavaş büyüme, düşük biyoyararlanım ve kültürel inanışlar erişim olsa da sorunu sürdürülebilir  
B) Büyüme geriliği yalnızca genetik etmenlerle açıklanabilir  
C) Demir eksikliği sadece et tüketmeyen toplumlarda görülür  
D) Besin tüketimi varsa beslenme sorunları büyüme geriliğiyle ortadan kalkar  
E) Ekonomik durum yetersiz beslenmeye bilginli nedenidir
11. Demir yetersizliği anemisinde günlük demir gereksinimi gebelikte kaç mg olmalıdır?  
A) 5-10 mg  
B) 15-20 mg  
C) 30-35 mg  
D) 10-15 mg  
E) 20-25 mg
12. Gebelikte demir gereksinimi günde 30-35 mg'ya yükseltmek tahıllarda fitatlar emilimi azaltır, mayalana ise fitatı parçalar. En uygun öneri hangisidir?  
A) Mayalı tahıl ürünleri ve C vitamini besinlerle demir alımı desteklenmeli, çay öğün arası içilmemelidir  
B) Tahıllar fitat içerdiğinden gebelikte kesilmelidir  
C) Gebelikte tahıl tüketimi demir gereksinimini güvence karşılar  
D) Sadece tahıl tüketimi demir gereksinimini güvence karşılar  
E) Çay öğünle içildiğinde demir emilimi yükselir
13. Hipertansiyonda tuz kısıtlamasında önerilen günlük sodyum miktarı hangi aralıktadır?  
A) 7-8 g/gün  
B) 5-6 g/gün  
C) 3-4 g/gün  
D) 1,5-2,5 g/gün  
E) 0,5-1 g/gün
14. Doyum yağ, kolesterolü, LDL'yi → LDL, kolesterolü → atokolesterolü mikropardürlü riskini artırır. Bu zincirde

- en erken beslenme müdahalesi hangisidir?  
A) Trans yağ doyum yağ yerine kullanmak  
B) Doyum yağ baştan sınırlandırarak LDL ve atokolesterolü streçini azaltmak  
C) Enerjiyi sorunsuz rehabilitasyonu başlatmak  
D) LDL, kolesterolü kadar beklemek  
E) Yalnızca ilaç tedavisi beklemek
15. Tip 2 diyabetli hastaların yaklaşık yüzde kaç obezdir?  
A) %50-60  
B) %40  
C) %30-40  
D) %45  
E) %10-15
16. Diyabetli bireyde hem glisemik kontrol hem kardiyovasküler risk azaltımı hedeflenmektedir. Bu iki hedefe en uygun beslenme modeli hangisidir?  
A) Sektörün enerji doyum yağ ve rafine karbonhidratı sınırlayan beslenme modeli  
B) Tam tahıl, karabaklagi, sebze, zeytinyağı, balık ve az doyum yağ içeren model  
C) Yüksek proteini ve tam yağlı süt ürünlerini zengin model  
D) Yüksek doyum yağlı, düşük karbonhidratlı, posasız model  
E) Yalnızca hazır diyabetik ürünlerle diyetli model
17. Böbrek komplikasyonu olmayan diyabetli hastada günlük protein alımının önerilen üst sınırı nedir?  
A) 0,8 g/kg/gün  
B) 0,6 g/kg/gün  
C) 0,4 g/kg/gün  
D) 1,2 g/kg/gün  
E) 1,8 g/kg/gün
18. Kalp-damar hastalıklarında koruyucu beslenme kapsamında önerilen günlük posa miktarı hangisidir?  
A) 40-50 g/gün  
B) 15-20 g/gün  
C) 5-10 g/gün  
D) 25-30 g/gün  
E) 10-15 g/gün
19. Malnütrisyonlu çocukta enerji-protein yetersizliği ve bağışıklık paratizi birlikte bulunuyor. Doğru yaklaşım hangisidir?  
A) Paratizi tedavi yapılmadan önce enerji-protein yetersizliği giderilmelidir  
B) Paratizler yalnızca karın ağrısı yapar, beslenmeyi etkilemez  
C) Enerji desteği verilince paratiz tedavisi gerekir  
D) Bu iki sorun birbirinden bağımsızdır  
E) Paratizler besin öğelerine ortak olabilir, her ikisi birlikte tedavi edilmelidir
20. A vitamini yetersizliği gece körlüğüne, D vitamini yetersizliği raşitizme neden olur. Bu iki vitamini ortak özelliği hangisidir?  
A) Her ikisi de yalnızca güneş ışığıyla sentezlenir  
B) Her ikisi de yağda erir, ancak ekşi alımlarla fakıldır  
C) D vitamini suda, A vitamini yağda erir  
D) A vitamini raşitizm, D vitamini gece körlüğüne yol açar  
E) Her ikisi de suda erir, fazlaları idrarla atılır
21. Çocuklukta kg başına enerji harcaması yüksek, büyüme için protein-mineral-vitamin gereksinimi artmıştır. Yaşlılıkta ise bazal metabolizma düşer. En doğru karşılanma hangisidir?  
A) Çocuklukta büyüme gereksinimi yüksekken yaşlılıkta enerji azaltılır, protein ve kalsiyum tüketimi korur  
B) Her iki dönemde gereksinim aynıdır  
C) Yaşlılıkta tüm besin öğelerinin gereksinimi ortadan kalkar  
D) Yaşlılıkta enerji gereksinimi artar; çocuklukta dokü yapımı sınırlanır  
E) Çocuklukta yalnızca karbonhidrat gereksinimi artar
22. A vitamini yetersizliğinde çocuklarda ilk ortaya çıkan klinik bulgusu genellikle hangisidir?  
A) Diş çürüğü  
B) Kemik deformitesi  
C) Demir eksikliği anemisi  
D) Raşitizm  
E) Gece körlüğü
23. Yaşlılıkta bazal metabolizma hızı ve aktivite azalır. Bu durumu beslenmeye yansıtması nasıl olmalıdır?

- A) Tüm besin öğeleri kesilmelidir  
 B) Enerji alımı artırılmalı, protein azaltılmalıdır  
 C) Enerji gereksinimi azalır, ancak kalsiyum, D vitamini ve protein önemli olur  
 D) Yalnızca sıvı alımı artırılmalıdır  
 E) Yaşlılıkta beslenme yetkinlikte azalmır
24. D vitamini eksikliğinin çok balık yiyecek Eskişehir'de daha az görülmesi nasıl açıklanır?  
 A) D vitamini eksikliği ile beslenme arasında ilişki yoktur  
 B) Eskişehir'de D vitamini gereksinimi genetik olarak düşüktür  
 C) Güneş az olduğu için yağmur balık tüketimi besin D vitamini alımı destekler  
 D) Balıkta D vitamini bulunmaz, etki protein kaynaklıdır  
 E) Kutup bölgelerinde güneş ışığına maruziyet daha fazladır
25. Ateşli enfeksiyöz metabolizma hızlanır, sıvı-elektrolit kaybı artar, iştah azalır. Bu tabloya en uygun beslenme yaklaşımı hangisidir?  
 A) Ateş süresince hiçbir şey verilmemelidir, yalnız su verilmelidir  
 B) Yağlı ve posalı besinler öncelikte verilmelidir  
 C) Ateş düşene kadar beslenme hasta güvenliği açısından önemlidir  
 D) Az ve sık öğün, sıvı-elektrolit desteği ve kolay sindirilen besinler tercih edilmelidir  
 E) Sıvılar elektrolit kaybını artıracığından kısıtlanmalıdır
26. Diyabetli hastaya beyaz ekmekek yerine kepekli ekmekek, pirinç yerine bulgur önerilmesinin birincil gereksizi hangisidir?  
 A) Bulgur diyabette tek kabul edilebilir karbonhidrattır  
 B) Kepekli besinlerin kalori içeriği daha düşüktür  
 C) Kepekli besinler insülin salgısını tamamen durdurur  
 D) Kepekli besinler diyabette protein gereksinimini karşılar  
 E) Glisemik indeks ve yağlı daha düşük olduğundan kan şekerini daha yavaş yükseltir
27. Sebze ve salatalara yağ eklenmesi A vitamini emilimini aşırı artırır.  
 A) Yağ, A vitamini emilimini artırır  
 B) Safra ve yağ olmadan karotenin emilimi sağlanamaz  
 C) Yağ, C vitamini ile birlikte A vitamini sentezini uyarır  
 D) Yağ, karotenin karbohidrata dönüşümünü kolaylaştırır  
 E) Yağ, A vitamini mideye korur
28. Sodyum yetersizliğinde aşağıdakilerden hangisi görülmez?  
 A) Kas yorgunluğu  
 B) Kusma  
 C) Solunum yetersizliği  
 D) Zihin bulanıklığı  
 E) İştah artışı
29. Karbonhidrat yetersizliğinde ketoz-asidoz, D vitamini eksikliğinde kemik deformitesi, demir yetersizliğinde anemi gelişebilir. Bu üç tablonun ortak temel risk faktörü hangisidir?  
 A) Aşırı fiziksel aktivite  
 B) Aşırı sıvı tüketimi  
 C) Enerjik besin öğelerinin yeterli ve dengeli alınmaması  
 D) Genetik yatkınlık  
 E) Güneş ışığına fazla maruz kalma
30. Uzun süre yatan bir hastada yara iyileşmesi gecikmiş, enfeksiyon riski artmış ve kas kaybı başlamıştır. Protein, çinko ve C vitamini bu tabloya birlikte hangi mekanizmayı destekler?  
 A) Enerji yeterliyse bu besin öğelerinin eksikliği sorun yaratmaz  
 B) Protein doku onarımı, çinko enzim-bağımsız işlevini, C vitamini kollajen sentezini destekler  
 C) Yalnızca C vitamini gereklidir, protein ve çinko ikincildir  
 D) Çinko sadece tat duyusu için önemlidir  
 E) Üçü de yalnızca enerji sağlar

**ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**

**ÖĞRENCİ BİLGİLERİ**

AD: Beslenme İlkeleri  
 SOYAD: Finol Çeşitli  
 DERS: ...  
 SINIF: ...  
 ÖĞRETİM ELEMANI: ...  
 SINAV TARİHİ: ...

**SINAV TÜRÜ**  
 İki Sıra  
 Özgür Sıra  
 Bölünmüş  
 Diğer

**SÖZLEŞME TÜRÜ**  
 NORMAL  
 ÖZGÜR  
 KİNCİ  
 GAYRİ

**KITAPÇIK**  
 OKUL KODU  
 ÖZNE İZLENİM FAALİYETİ  
 ÖZNE SAĞLIK YOKSUNLUĞU  
 ÖZNE SAĞLIK HİZMETLERİ  
 MESELEK YOKSUNLUĞU

**ÖĞRENCİ NO**  
 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

**DİKKAT**  
 - Ad, Soyad, Öğrenci No, Kitapçık Türü, Öğretim Türü, Okul Kodu, Sınav Türü ve Dönem konularını mutlaka kodlayınız.  
 - Bu formdaki bilgiler açık olmasına ile okunacağından kodlamaların doğru ve uygun yapılmasını yapmanız gerekmektedir.  
 - Kodlamalarda **KURŞUN KALEM** kullanılarak, aşağıdaki **ÖZNE** çizimlere göre işaretlenmelidir.  
 - **ÖZNE** **MESELEK** **YOKSUNLUĞU**

**CEVAPLAR**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

Rapor Adı : beslenme ilkeleri son  
 Tarih : 09.06.2026  
 Sınav Tarihi : 9.06.2026  
 Toplam Sayı : 31

Öğrenci No	Adı Soyadı	Öğretim Türü	BESLENME İLKELERİ					Toplam Puan
			Bos	Doğru	Yanlış			
247406019	MUSTAFA DEMİR	1	D-A	0	18	12	59,99	
247406026	ÖZGE YAŞAR	1	D-A	0	19	11	63,33	
257406	MUSTAFA BAKI PANCAR	1	D-A	0	22	8	73,33	
257406003	ERAY ŞAHİN	1	D-A	0	21	9	69,99	
257406005	LATİFE KOCAASLAN	1	D-A	0	22	8	73,33	
257406006	SUDE GÜRGEN	1	D-A	0	18	12	59,99	
257406008	SUDE NAZ BAŞYİĞİT	1	D-A	0	25	5	83,32	
257406010	BEYZANUR ERDOĞAN	1	D-A	0	23	7	76,66	
257406011	MÜMİNE ÇELİK	1	D-A	0	22	8	73,33	
257406012	VAHİDE SUDE AÇIKÖZ	1	D-A	0	20	10	66,66	
257406013	MİKAIL KILIÇ	1	D-A	0	22	8	73,33	
257406015	ASLI ÖZDEMİR	1	D-A	1	23	6	76,66	
257406016	CAMER ÇOBAN	1	D-A	0	23	7	76,66	
257406017	ZEHRA ATEŞ	1	D-A	0	23	7	76,66	
257406019	TUĞBA AKCİN	1	D-A	0	21	9	69,99	
257406021	SİDAR BERGİN	1	D-A	0	23	7	76,66	
257406022	SÜMEYYE İŞLİDAK	1	D-A	0	18	12	59,99	
257406023	HAYSI KARATELLİK	1	D-A	0	23	7	76,66	
257406024	MELİSA ÇAĞLAR	1	D-A	0	23	7	76,66	
257406027	SUDENAZ İÇLİ	1	D-A	0	22	8	73,33	
257406029	HİVDA KAP AN	1	D-A	0	20	10	66,66	
257406030	BERFİN ÇİÇEK	1	D-A	0	24	6	79,99	
257406031	BERFİN KARTAL	1	D-A	0	25	5	83,32	
257406033	NURSIMA AĞIRTIMIŞ	1	D-A	0	23	7	76,66	
257406034	BERFİN YASAN	1	D-A	0	20	10	66,66	
257406035	LEYLA DAMAR	1	D-A	0	23	7	76,66	
257406037	MELİSA YILMAZ	1	D-A	0	22	8	73,33	
257406041	BAŞAK NİDA AVCI	1	D-A	0	22	8	73,33	
257406042	BERFİN ERDEM	1	D-A	0	23	7	76,66	
257406044	CEYLİN ERGÜN	1	D-A	0	21	9	69,99	
267406039	ÇAĞLAR YILMAZ	1	D-A	0	24	6	79,99	
ORTALAMALAR				0,03	21,87	8,10	72,90	

**ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**

**ÖĞRENCİ BİLGİLERİ**

AD: Substansiyel Beslenme İlkeleri  
 SOYAD: ...  
 DERS: ...  
 SINIF: ...  
 ÖĞRETİM ELEMANI: ...  
 SINAV TARİHİ: 09.06.2026

**SINAV TÜRÜ**  
 İki Sıra  
 Özgür Sıra  
 Bölünmüş  
 Diğer

**SÖZLEŞME TÜRÜ**  
 NORMAL  
 ÖZGÜR  
 KİNCİ  
 GAYRİ

**KITAPÇIK**  
 OKUL KODU  
 ÖZNE İZLENİM FAALİYETİ  
 ÖZNE SAĞLIK YOKSUNLUĞU  
 ÖZNE SAĞLIK HİZMETLERİ  
 MESELEK YOKSUNLUĞU

**ÖĞRENCİ NO**  
 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

**DİKKAT**  
 - Ad, Soyad, Öğrenci No, Kitapçık Türü, Öğretim Türü, Okul Kodu, Sınav Türü ve Dönem konularını mutlaka kodlayınız.  
 - Bu formdaki bilgiler açık olmasına ile okunacağından kodlamaların doğru ve uygun yapılmasını yapmanız gerekmektedir.  
 - Kodlamalarda **KURŞUN KALEM** kullanılarak, aşağıdaki **ÖZNE** çizimlere göre işaretlenmelidir.  
 - **ÖZNE** **MESELEK** **YOKSUNLUĞU**

**CEVAPLAR**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

