

**SAĞLIK BAKANLIĞI PERSONEL GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
PERSONELİNİN UNVAN DEĞİŞİKLİĞİ SINAVI**

4. GRUP: DİYETİSYEN

5 ARALIK 2009 Saat:10.00

Adayın Adı ve Soyadı :
Aday Numarası (T.C. Kimlik No) :

DİKKAT: 1. Soru kitapçıklarını kontrol ederek, baskı hatası olan kitapçığın değiştirilmesi için salon sorumlularına başvurunuz.
2. Soru kitapçığındaki açıklamaları okuyunuz.
3. Sınavda hesap makinesi, cep telefonu ve çağrı cihazı kullanılması yasaktır.

CEVAP KÂĞIDI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Cevap kâğıdı üzerine yazacağınız yazı ve yapacağınız işaretlemelerde kurşun kalemden başka kalem kullanmayınız.
2. Size verilen cevap kâğıdında yazılı olan bilgilerin size ait olup olmadığını kontrol ediniz ve kitapçık türünü mutlaka işaretleyiniz.
3. Cevaplarınızı cevap kâğıdına aşağıdaki örnekte olduğu gibi yuvarlağı, dışına taşımadan işaretleyiniz. Yanlış karalamalarınızı düzeltirken yuvarlağın içini temizce siliniz.

ÖRNEK KODLAMA:



SORU KİTAPÇIĞI İLE İLGİLİ AÇIKLAMA

1. Soru kitapçığında 50 soru bulunmaktadır. Kitapçık için verilen cevaplama süresi 75 dakikadır.
2. Her sorunun dört seçeneği vardır. Dört seçenekten sadece bir tanesi doğru cevaptır.
3. Cevaplarınız puanlanırken her doğru cevaba puan verilecek, yanlış cevaplarınız dikkate alınmayacaktır.
4. Size ayrı bir karalama kâğıdı verilmeyecektir. Soru kitapçığınızın içindeki boş alanları karalama yapmak için kullanabilirsiniz.

Soracağınız bir şey var mı? Varsa, şimdi sorunuz; sınav başladıktan sonra sorularınıza cevap verilmeyecektir. Hazır mısınız? Sınav, okulun bütün salonlarında aynı anda başlayacağı için başlama zilini beraberce bekleyelim. Hepinize başarılar dileriz.

(Salon başkanı başlama ve bitiş saatini tahtaya yazacaktır.)

Bu kitapçığın her hakkı saklıdır. Hangi amaçla olursa olsun, kitapçığın tamamının veya bir kısmının Millî Eğitim Bakanlığı Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün yazılı izni olmadan kopya edilmesi, fotoğraflarının çekilmesi, bilgisayar ortamına alınması, herhangi bir yolla çoğaltılması, yayımlanması veya başka bir amaçla kullanılması yasaktır. Bu yasağa uymayanlar, doğabilecek cezai sorumluluğu ve kitapçığın hazırlanmasındaki mali külfeti peşinen kabullenmiş sayılır.

BAŞLAYINIZ DENİLMEDEN SORU KİTAPÇIĞINI AÇMAYINIZ.

1. Aşağıdaki öğelerden hangisi demir emilimini kolaylaştırır?
- A) Diyet posası B) C vitamini
C) Aliminyum D) Kalsiyum
2. Aşağıdaki besinlerden hangisinin posa içeriği 10 g / 100 g'dan azdır?
- A) Kuru kayısı B) Asma yaprağı
C) Yeşil mercimek D) Tam buğday unu ekmeği
3. Günde 8 saat uyuyan bir yetişkinin uyku süresinin toplam enerji maliyeti (kalori) aşağıdakilerden hangisidir?
- A) 8 kkal B) 10 kkal
C) 15 kkal D) 18 kkal
4. Yetişkinlerde karışık bir beslenmede güvenilir protein alım düzeyi nedir?
- A) 2 g/kg/gün B) 1.8 g/kg/gün
C) 1.5 g/kg/gün D) 1.2 g/kg/gün
5. Anne sütünün protein / enerji oranı nedir?
- A) % 2-5 B) % 5-7 C) % 7-8 D) % 9-10
6. Yetişkinler için önerilen omega 3 (n⁻³) yağ asidi kaç gramdır?
- A) 2.5-2.0 g/gün B) 1.1-1.4 g/gün
C) 1.5-1.0 g/gün D) 2.0-1.8 g/gün
7. Aşağıdakilerden hangisi "Leptin" ile ilişkilidir?
- A) Obez genin kodladığı bir proteindir.
B) Beyaz adipoz dokudan salgılanan bir proteindir.
C) Safra kesesi boşalmasını denetleyen hormondur.
D) Sindirim organlarından salgılanan bir hormondur.
8. Paratiroid bezi hangi mineral düzeyini etkiler?
- A) İyot B) Magnezyum düzeyi
C) Kalsiyum düzeyi D) Potasyum düzeyi
9. Aşağıdaki besinlerden hangisinin kolesterol içeriği en yüksektir?
- A) İstakoz B) Balık yumurtası
C) Süt (tam yağlı) D) Koyun eti
10. Meyve ve sebzelerdeki enzimatik esmerleşmeyi katalize eden enzim hangisidir?
- A) Glukoz oksidaz B) Katalaz
C) Fenolaz D) Lipoksigenaz
11. Karanlıkta görmeye etkin olan A vitamini formu aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Retinal B) Retinol
C) Retionik asit D) Retinilpalmitat
12. Hangi dine mensup bireyler etin yanında süt ve ürünlerini tüketmezler?
- A) Müslümanlar B) Museviler
C) Hristiyanlar D) Budistler
13. İyi kalite protein alımında protein - enerji oranı yetişkinler için ne olmalıdır?
- A) 9 - 10 B) 7 - 8 C) 5 - 6 D) 3 - 4
14. Emzikli bir kadının günlük D vitamini gereksinimi aşağıdakilerden hangisidir?
- A) 100 İÜ B) 200 İÜ
C) 300 İÜ D) 400 İÜ
15. Şişman gebe kadınlara önerilecek bir diyetin enerji miktarı en az ne kadar olmalıdır?
- A) 800 - 1000 kkal B) 1000 - 1200 kkal
C) 1200 - 1500 kkal D) 1500 - 1800 kkal
16. Aşağıdakilerden hangisi en çok çözünür posa içerir?
- A) Buğday B) Yulaf
C) Mısır D) Pirinç
17. Mutlak dinlenme anında hangi organ en fazla enerji harcamaya eşlik eder?
- A) Kalp B) Beyin
C) Karaciğer D) İskelet kası

18. Galaktoz'da karbon sayısı kaçtır?

- A) 6 B) 5 C) 4 D) 3

19. Aşağıdaki karbonhidratların hangisinin tatlılık derecesi en fazladır?

- A) Laktoz B) Sakkaroz
C) Glukoz D) Maltoz

20. Linoleik asit aşağıdaki hangi besin grubunda bulunur?

- A) Fındık yağı, süt yağı
B) Soya yağı, mısırözü yağı
C) Zeytin yağı, ayçiçeği yağı
D) Kolza yağı, keten tohumu yağı

21. Aşağıdakilerden hangisi yumuşak margarinin tanımıdır?

- A) Yağ asitlerinin cis formunda bulunması
B) Yağ asitlerinin tümünün hidrojenlenmesi
C) Kısa karbon zincirli yağ asitlerinin azaltılması
D) Daha az sayıda yağ asitlerinin hidrojenlenmesi

22. Aşağıdaki denklem neyin göstergesidir?

$$? = \frac{\text{Vücutta biriken N}}{\text{Vücuda alınan N}} \times 100$$

- A) Vücutta azot dengesi
B) Proteinin biyolojik değeri
C) Proteinin net kullanım değeri
D) Proteinlerin elzem amino asit bileşimine göre değerlendirilmesi

23. Hangi durumlarda bazal metabolizma yükselmez?

- A) Gebelik
B) Yaşlılık
C) Ateşli hastalıklar
D) Diyetin protein içeriğinin yüksek olması

24. Günlük diyetle 6 gram tuzun ne kadarı sodyumdur?

- A) 2400 mg B) 2000 mg
C) 1500 mg D) 1200 mg

25. 100 gram tuzsuz bir ekmeğin sodyum içeriği kaç mg'dır?

- A) 500 B) 400 C) 300 D) 200

26. Aşağıdaki besinlerin hangisinde magnezyum en az bulunur?

- A) Et
B) Elma
C) Ispanak
D) Ekmek ve unlu yiyecekler

27. Hangi besinin içeriğindeki demirin emilimi daha kolaydır?

- A) Kırmızı et B) Beyaz et
C) Yumurta D) Pekmez

28. Aşağıdaki besinlerin hangisinin 1 porsiyonunda demir en fazla bulunur?

- A) Kuru kayısı B) Kuru üzüm
C) Pekmez D) Tahin

29. Aşağıdaki besinlerin hangisinde E vitamini en fazla bulunur?

- A) Kuru baklagil B) Zeytinyağı
C) Soya yağı D) Süt ve süt ürünleri

30. Riboflavin hangi besinlerde sınırlı miktarda bulunur?

- A) Karaciğer B) Peynir
C) Yağlı tohumlar D) Ekmek

31. Besinlere uygulanan hangi işlemler riboflavin kaybına neden olur?

- A) Etin haşlanması
B) Etin ızgarada pişirilmesi
C) Sütün pastörize edilmesi
D) Yumurtanın haşlanması

32. Aşağıdakilerden hangisi C vitamini fonksiyonu değildir?

- A) Yağlardan enerji oluşumunda
B) Folik asitin etkinliğini artırması
C) Kan kolesterolunun düzenlenmesi
D) Nitritlerin kanser yapıcı etkisini azaltmada

33. Fosfitin hangi besinin proteindir?

- A) Kırmızı et B) Balık yumurtası
C) Yumurta sarısı D) Tavuk eti

- 34. Türk toplumunda laktöz intoleransı görülme oranı nedir?**
- A) % 3 - 5 B) % 6 - 8
C) % 10 - 15 D) % 20 - 25
- 35. Aşağıdaki besinlerden hangisi probiyotik özellikte değildir?**
- A) Tarhana B) Humus
C) Yoğurt D) Boza
- 36. Nitrit ve nitrat içeren besinlerin çok tüketimi hangi hastalık riskini artırır?**
- A) Hipertansiyon B) Anemi
C) Mide kanseri D) Kalp hastalıkları
- 37. Ensefalopatisi olan kronik karaciğer hastalıklarında önerilen günlük protein miktarı ne olmalıdır?**
- A) 0 g/gün B) 0 - 4 g/kg/gün
C) 1 g/gün D) 1,2 g/kg/gün
- 38. Dirençli nişastanın kolonda yüzde kaç sindirilir?**
- A) 100 B) 80 C) 70 D) 60
- 39. Fermente edilebilir diyet posasının enerji değeri kaç kalordir?**
- A) 0,8 kkal / gram B) 1 kkal / gram
C) 4 kkal / gram D) 2 kkal / gram
- 40. Aşağıdaki hangi besinlerin Glisemin indeksi GI'sı 100'ün altındadır?**
- A) Muz B) Elma
C) Mercimek D) Beyaz ekmek
- 41. Laktöz aşağıdaki besinlerden hangisinde en az bulunur?**
- A) Sütlaç B) Peynir
C) Muhallebi D) Yoğurt
- 42. Böbrek hastalıklarında kreatinin klerensi hangi düzeyde olduğunda diyetin proteini kısıtlanmaz?**
- A) > 40 ml / dk B) 15 - 20 ml / dk
C) 10 - 15 ml / dk D) 5 - 10 ml / dk
- 43. Diyetle alınan doymuş yağ oranı enerjinin %7'si olduğunda, LDL-K'daki düşüş miktarı yüzde kaçtır?**
- A) 10 B) 7 C) 5 D) 4
- 44. Aşağıdaki besinlerin hangisinin kolesterol içeriği daha fazladır?**
- A) Yağlı süt B) Balık
C) Yumurta beyazı D) Yumurta sarısı
- 45. Hafif katabolik durumda enteral beslenen bir hastanın total enerji / Azot oranı ne olmalıdır?**
- A) 2500 kkal / 1Gn B) 300 kkal / 1g
C) 150 kkal / 1gN D) 100 kkal / 1gN
- 46. Gebelik öncesi BKI<20 olan gebe bir kadına, gebeliğin ilk trimestresinde eklenmesi önerilen enerji miktarı nedir?**
- A) 300 kkal B) 250 kkal
C) 200 kkal D) 150 kkal
- 47. ORS paketleri içinde bulunan glikoz miktarı nedir?**
- A) 10 çay kaşığı (40g)
B) 8 çay kaşığı (32g)
C) 7 çay kaşığı (28g)
D) 5 çay kaşığı (20g)
- 48. Dayanıklılık sporlarında enerji kaynağı olarak kullanılan besin ögesi hangisidir?**
- A) CHO + Protein ile birlikte
B) CHO + Yağ ile birlikte
C) Sadece CHO
D) Sadece yağlar
- 49. Kretenezim hangi mineral yetersizliği sonucu gelişir?**
- A) Çinko B) Fosfor
C) İyot D) Selenyum
- 50. Yaşlılıkta günlük Ca gereksinmesi kaç mg'dir?**
- A) 800 B) 900 C) 1000 D) 1200

**TEST BİTTİ.
CEVAPLARINIZI KONTROL EDİNİZ.**

CEVAP ANAHTARI

A

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 1. | B | 26. | B |
| 2. | D | 27. | A |
| 3. | A | 28. | C |
| 4. | D | 29. | C |
| 5. | C | 30. | D |
| 6. | B | 31. | B |
| 7. | A | 32. | A |
| 8. | C | 33. | C |
| 9. | B | 34. | D |
| 10. | C | 35. | B |
| 11. | A | 36. | C |
| 12. | D | 37. | B |
| 13. | C | 38. | A |
| 14. | D | 39. | D |
| 15. | C | 40. | B |
| 16. | B | 41. | B |
| 17. | A | 42. | A |
| 18. | A | 43. | A |
| 19. | B | 44. | D |
| 20. | D | 45. | C |
| 21. | D | 46. | B |
| 22. | C | 47. | D |
| 23. | B | 48. | A |
| 24. | A | 49. | C |
| 25. | A | 50. | D |