

فصل دوم: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی (بارم نوبت خرداد ۳،۵ نمره)

درس سوم: برنامه غذایی سالم (بارم نوبت اول ۳ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال: سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

"ش" در شماره صفحه: شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

شماره صفحه	متن سوالات	سال طرح سوال
مواد مغذی		
۱۹-ش	فعالیت‌های بدنی منظم در کنار برنامه غذایی سالم از مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است. درست	دی ۱۴۰۱ (خ)
۲۰	انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت‌های روزانه و طبیعی ما از طریق (کربوهیدرات‌ها - پروتئین‌ها) تامین می‌شود.	دی ۹۹ (خ)
۲۰	کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده / گلیکوژن / چربی) ذخیره می‌شوند.	خرداد ۱۴۰۲
۲۰	بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود. نادرست (بصورت گلیکوژن)	خرداد ۹۹
۲۰	بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ذخیره می‌شود. گلیکوژن	خرداد ۱۴۰۰
۲۰	بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کلیه ذخیره می‌شود. نادرست (ماهیچه و کبد)	دی ۱۴۰۲
۲۰	کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها دارند. درست	شهریور ۱۴۰۱
۲۱	در ازای مصرف هر گرم از کدام ماده انرژی بیشتری ایجاد می‌شود؟ ۱. کربوهیدرات‌ها ۲. چربی‌ها ۳. پروتئین‌ها ۴. ویتامین‌ها در ازای مصرف هر گرم چربی، ۹ کیلوکالری هر گرم پروتئین ۴ کیلوکالری هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری ولی ویتامین‌ها منبع انرژی نیستند.	شهریور ۹۸ (خ)
۲۱	بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد. درست	شهریور ۹۹
۲۲	بدن ما برای مصرف ویتامین (C - E) به چربی نیاز دارد.	دی ۹۹
۲۱ و ۲۲	بدن برای ذخیره سازی و مصرف ویتامین (A / B) به چربی نیاز دارد.	خرداد ۱۴۰۲ (خ)
۲۱	بدن برای ساخت سلول‌های مغزی و بافت عصبی به نیاز دارد. چربی	دی ۱۴۰۱ (خ)
۲۱	کدام یک از نقش‌های چربی‌ها در بدن به شمار نمی‌رود؟ ۱. تامین انرژی ۲. ساخت سلول‌های مغزی ۳. کمک به مصرف ویتامین E در بدن ۴. رشد و ترمیم	خرداد ۱۴۰۰
۲۱	کدام یک از نقش‌های چربی‌ها در بدن به شمار نمی‌رود؟ ۱. تامین انرژی ۲. ساخت سلول‌های مغزی ۳. مصرف ویتامین E ۴. رشد و ترمیم	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۲۱	چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود. درست	شهریور ۱۴۰۰
۲۱	چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است. نادرست (اشباع شده)	دی ۱۴۰۱
۲۱	چربی‌های غیر اشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می‌شود؟	دی ۹۸

	۱. ماهی	۲. گوشت	۳. مرغ	۴. محصولات لبنی	
۲۱	رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن می‌باشد. نادرست (پروتئین)				خرداد ۹۸
۲۱ و ۲۲	میزان انرژی تولید شده از یک گرم پروتئین برابر با انرژی تولید شده از یک گرم کربوهیدرات است. درست هر گرم پروتئین و کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.				دی ۱۴۰۰ (خ)
۲۱	هر گرم پروتئین کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. ۴				خرداد ۱۴۰۰
۲۱	پروتئین اضافی در بدن به شکل چه ماده‌ای در بدن ذخیره می‌گردد؟ چربی				خرداد ۹۹ (خ)
۲۱	بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است. نادرست (۲۰ نوع)				خرداد ۱۴۰۱
۲۱	کدام ویتامین در بدن ذخیره نمی‌شود؟ ۱. ویتامین A ۲. ویتامین B ۳. ویتامین D ۴. ویتامین E				خرداد ۹۸ (خ)
۲۲	ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی‌شود.				خرداد ۹۸
۲۲	ویتامین (B / E) معمولاً در کبد ذخیره می‌شود.				خرداد ۹۹
۲۲	ویتامین‌های محلول در (آب - چربی) معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند.				شهریور ۱۴۰۰
۲۲	کدامیک از ویتامین‌های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند؟ ۱. ویتامین‌های C و E ۲. ویتامین‌های گروه B و C ۳. ویتامین‌های E و K ۴. ویتامین‌های گروه B و E				خرداد ۱۴۰۱
۲۲	افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام گروه از ویتامین‌ها مواجه شوند؟ چرا؟ ویتامین‌های خانواده B - بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست.				دی ۹۹ (خ)
۲۲	کدام ماده در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است؟ ۱. کلسیم ۲. سدیم ۳. آهن ۴. روی				خرداد ۹۹ (خ)
۲۲	کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ آهن				دی ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۲۲	(سدیم / کلسیم) به ساخت و استحکام استخوان‌های بدن کمک می‌کند.				دی ۱۴۰۱ (خ)
۲۲	کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند؟ کلسیم				خرداد ۱۴۰۰
۲۲	چند مورد از موارد زیر صحیح است؟ آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت‌های بدن نقش دارد. سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد. منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است. غ د. قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کند.				دی ۱۴۰۱
۲۰	۱. چهار ۲. سه ۳. دو ۴. یک				
۲۲	پر مصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد است. آب				خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱ شهریور ۱۴۰۱ خردادماه دی ۱۴۰۲ (خ)
۲۲	دو نقش آب در بدن ما را بنویسید. در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد - ۶۰٪ حجم بدن را تشکیل می‌دهد - بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد - دفع مواد زائد از بدن - تنظیم دمای بدن - کمک به انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌های بدن				دی ۱۴۰۰ (خ)
۲۲	دو مورد از منابع تامین آب بدن را نام ببرد. آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها				شهریور ۹۹
۲۲	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد مؤثر است؟ (دو مورد) شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامتی فرد				خرداد ۹۹ دی ۱۴۰۰
۲۲	میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید.				خرداد ۱۴۰۰

		شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد																	
۲۲	۲۲	۲۲	<p>خرداد ۱۴۰۱ (خ)</p> <p>با توجه به کلمه‌های داخل پرانتز، واژه مناسب و مربوط به هر عبارت را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید.</p> <p>(پروتئین ناقص - کربوهیدرات‌ها - چربی - پروتئین کامل - ویتامین D - آهن - ویتامین C - سدیم)</p> <p>الف - عاملی برای ذخیره سازی و مصرف ویتامین K است. (.....) چربی</p> <p>ب - در ترکیب هموگلوبین خون نقش بسیار مهمی دارد. (.....) آهن</p> <p>ج - در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد. (.....) سدیم</p>																
۲۲	۲۲	۲۶	<p>دی ۱۴۰۱ (خ)</p> <p>از میان کلمات داده شده، برای هر یک از عبارت‌های زیر، یک کلمه مناسب انتخاب کرده و در پاسخ نامه خود بنویسید. (یک مورد اضافه است.)</p> <p>(روی - اصل تناسب - آب - آهن - اصل تعادل)</p> <p>الف - در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد. آهن</p> <p>ب - به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند. آب</p> <p>ب - نوع غذایی که یک فرد مصرف می‌کند باید متناسب با نیازمندی‌های غذایی او باشد. اصل</p> <p>تناسب</p> <p>ج - کمبود آن در نوجوانان موجب کوتاهی قد می‌شود. روی</p>																
۲۲	۳۲	۲۲	<p>شهریورماه ۱۴۰۲</p> <p>جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است.)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">"ستون الف"</th> <th style="width: 50%;">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>آب</td> <td>۱. حمل اکسیژن در خون</td> </tr> <tr> <td>کاروتنوئید</td> <td>۲. حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان</td> </tr> <tr> <td>هموگلوبین</td> <td>۳. عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون</td> </tr> <tr> <td>د. پروتئین</td> <td>۴. کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها</td> </tr> <tr> <td>ه. چربی اشباع</td> <td>۵. پیش ساز ویتامین آ</td> </tr> <tr> <td>و. گلیکوژن</td> <td>۶. پوکی استخوان</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۷. رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی</td> </tr> </tbody> </table> <p>الف - ۲. حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان ب - ۵. پیش ساز ویتامین آ</p> <p>ج - ۱. حمل اکسیژن در خون د. ۷. رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی</p> <p>ه. ۳. عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون و. ۴. کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها</p>	"ستون الف"	"ستون ب"	آب	۱. حمل اکسیژن در خون	کاروتنوئید	۲. حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان	هموگلوبین	۳. عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون	د. پروتئین	۴. کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها	ه. چربی اشباع	۵. پیش ساز ویتامین آ	و. گلیکوژن	۶. پوکی استخوان		۷. رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی
"ستون الف"	"ستون ب"																		
آب	۱. حمل اکسیژن در خون																		
کاروتنوئید	۲. حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان																		
هموگلوبین	۳. عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون																		
د. پروتئین	۴. کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها																		
ه. چربی اشباع	۵. پیش ساز ویتامین آ																		
و. گلیکوژن	۶. پوکی استخوان																		
	۷. رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی																		
گروه‌های غذایی																			
۲۴	۲۴	۲۴	<p>خرداد ۹۹</p> <p>گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. درست</p>																
۲۴	۲۴	۲۴	<p>دی ۱۴۰۰ (خ)</p> <p>اولین گروه از غذاهای مورد نیاز ما، گروه است. نان و غلات</p>																
۲۴	۲۴	۲۴	<p>خرداد ۱۴۰۱</p> <p>طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد. درست</p>																
۲۴	۲۴	۲۴	<p>دی ۱۴۰۲</p> <p>در هرم مواد غذایی، نیاز روزانه فرد به میوه‌ها (کمتر از / بیشتر از / برابر با) سبزیها است.</p>																
۲۴	۲۴	۲۴	<p>شهریورماه ۱۴۰۲</p> <p>بر اساس هرم غذایی، میزان مصرف میوه‌ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر / کمتر / برابر) است.</p>																
۲۴	۲۴	۲۴	<p>خردادماه ۱۴۰۲ (خ)</p> <p>در هرم مواد غذایی، جایگاه موادی مانند قند و چربی نسبت به نان و غلات، (بالتر / پایین تر) است.</p>																
۲۴	۲۴	۲۴	<p>دی ۱۴۰۱ (خ)</p> <p>در شکل هرم مواد غذایی، هر چه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه‌های غذایی می‌شود. کمتر</p>																

۲۴	هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می‌کنیم حجم گروه‌های غذایی (بیشتر - کمتر) می‌شود.	شهریور ۹۸
۲۴	در هرم مواد غذایی هر چه از بالا به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه‌های غذایی چه تغییری می‌کند؟ بیشتر می‌شود.	خرداد ۹۹
۲۴	افراد باید از گروه‌های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند.	شهریور ۹۹
۲۴	بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) کمتر است.	خرداد ۱۴۰۰
۲۴	قند و چربی در (بالای - پایین) هرم غذایی قرار می‌گیرند.	خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۲۴	بر اساس هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟ ۱. غلات ۲. قند ۳. حبوبات ۴. سبزی‌ها	شهریور ۱۴۰۰
۲۴	طبق هرم غذایی، کدام یک از گروه‌های غذایی زیر در انسان، باید بیشتر از بقیه مصرف شود؟ ۱. شیر و لبنیات ۲. گوشت و تخم مرغ ۳. حبوبات و مغزها ۴. نان و غلات	دی ۱۴۰۱ (خ)
۲۴	در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می‌باشد؟ گروه نان و غلات	دی ۹۷
		
۲۴	در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟ غلات	دی ۹۹
۲۴	بر اساس هرم غذایی میزان حجم استفاده روزانه نان باید بیشتر باشد یا تخم مرغ؟ نان	دی ۹۹ (خ)
۲۴	در هرم غذایی مقابل، علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی است؟ هر دو مورد را بنویسید. میوه‌ها - سبزی‌ها	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
		
اصول تغذیه سالم		
۲۶	تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از است. مواد مغذی	خرداد ۹۹ (خ)
۲۶	برای داشتن تغذیه سالم، در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل، تعادل و تناسب توجه می‌شود. تنوع	شهریور ۱۴۰۱
۲۶	از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید. اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب	خرداد ۹۹ دی ۹۹ شهریور ۱۴۰۰
۲۶	اصل (تعادل - تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.	خرداد ۹۹
۲۶	از اصول تغذیه سالم، "اصل تعادل" را تعریف کنید. اصل تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن	شهریور ۹۹
۲۶	از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید. اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.	خرداد ۱۴۰۰
۲۶	منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟ مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.	دی ۹۸
۲۸ و ۲۶	پرهیز از پر خوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است با کدامیک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟ اصل تعادل	دی ۱۴۰۲
۲۶	از اصول تغذیه سالم، "نیازمندی‌های تغذیه‌ای" به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد.	خرداد ۱۴۰۲
۲۷	اصل (تعادل / تنوع / تناسب) بر اساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می‌شود.	دی ۱۴۰۱ (خ)
۲۶	نیازمندی‌های تغذیه‌ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟ اصل تناسب	خرداد ۱۴۰۰
۲۶	به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت، اطلاق می‌شود. نیازمندی‌های تغذیه‌ای	خرداد ۱۴۰۱ (خ)

۲۷ و ۲۶	نیازمندی‌های تغذیه‌ای چیست؟ <u>به مقدار مناسب مواد غذایی برای حفظ سلامت اطلاق می‌شود که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است و بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می‌شود.</u>	دی ۱۴۰۰ (خ)
۲۷	نیازمندی‌های تغذیه‌ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فرد تعیین می‌شود. <u>فعالیت بدنی</u>	دی ۹۸
عادت‌های غذایی		
۲۷	عادت‌های غذایی، یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در شکل‌گیری افراد است. <u>الگوی غذایی</u>	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۲۸	دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید. <u>۱. خوردن غذای پاک و حلال ۲. شست و شوی دست‌ها پیش از صرف غذا و پس از آن ۳. شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا ۴. به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ ۵. پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی ۶. پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) ۷. لقمه کوچک برداشتن ۸. خوب جویدن غذا ۹. پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی ۱۰. صرف غذا با دیگران ۱۱. پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا</u>	خرداد ۹۹ شهریور ۱۴۰۰
۲۹-ف	حذف برخی وعده‌ها به ویژه ، از عادت‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. <u>صبحانه</u>	شهریور ۹۹
۲۹-ف	یکی از عادت‌های غذایی نادرست، حذف برخی وعده‌ها به ویژه است. <u>صبحانه</u>	خرداد ۱۴۰۰
۲۹-ف	دو مورد از عادت‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید. <u>پر خوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده‌ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی‌ها همراه با غذا مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شورو خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی‌ها، مصرف غذاهای پر کالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب میوه‌های مصنوعی و شیرین، اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است.</u>	خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
سوء تغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها		
۳۰	عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می‌شود. <u>درست</u>	دی ۱۴۰۰
۳۰	کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می‌گردد؟ <u>۱. روی ۲. آهن ۳. سدیم ۴. ید</u>	خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۸ (خ)
۳۰	کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می‌شود؟ <u>۱. ید ۲. کلسیم ۳. آهن ۴. ویتامین D</u>	شهریور ۹۸
۳۰	هر یک از بیماری‌های زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟ الف - گواتر <u>ید</u> ب - پوکی استخوان <u>کلسیم</u>	خرداد ۹۹
۳۰	بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟ <u>ید</u>	دی ۹۹ خرداد ۱۴۰۰
۳۰	هر یک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟ الف - پوکی استخوان <u>کلسیم</u> ب - کوتاهی قد در کودکان <u>روی</u>	خرداد ۱۴۰۰
۳۰	در اثر کمبود هر یک از ریزمغذی‌های زیر چه بیماری ایجاد می‌شود؟ برای هر مورد نام یک بیماری را بنویسید. الف - ید <u>گواتر</u> ب - آهن <u>کم خونی</u>	شهریور ۱۴۰۰

دی ۱۴۰۲	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف- در اثر سوء تغذیه ناشی از کمبود کدام ریزمغذی، بیماری تصویر مقابل ایجاد میشود؟ کلسیم ب- کدام ماهی منبع خوبی برای این ریزمغذی به شمار میرود؟ (کلیکا) ماهی که با استخوان خورده می شود	۳۰ ۳۲	
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای ناشی از کمبود ریزمغذیها، چه اقداماتی نیاز است؟ (دو مورد) پیروی از الگوی تغذیه سالم نسبت به اصلاح عاداتهای غذایی نادرست خود رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن	۳۰	
خرداد ۹۹	استفاده بیش از حد برخی از مکملهای ویتامین می تواند منجر به شود. مسمومیت	۳۰	
منابع تامین ریزمغذیهای مورد نیاز بدن			
دی ۱۴۰۰	ماهیهای چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین است که این ویتامین محلول در می باشد. ۵.۱- آب ۵.۲- چربی ۳.۲- چربی ۴.۲- آب	۲۲-۳۱	
خرداد ۱۴۰۰	غنی ترین منبع ویتامین، روغن کبدی است که به صورت مکمل دارویی موجود است. D یا (د)	۳۱	
دی ۱۴۰۰(خ)	غنی ترین منبع ویتامین "د" است. ۱. جلبک دریایی ۲. جگر ۳. روغن کبد ماهی ۴. اسفناج	۳۱	
دی ۹۹	به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. درست	۳۱	
خرداد ۹۹	ویتامین مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. ۱. A ۲. B ۳. C ۴. D	۳۱	
خرداد ۱۴۰۱	کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟ ۱. جگر و پسته ۲. ماهی کلیکا و پنیر ۳. جگر و پنیر ۴. ماهی کلیکا و بستنی	۳۱	
دی ۱۴۰۲	مهمترین منبع طبیعی، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آبهای شور و جلبک دریایی هستند. ید	۳۱	
خرداد ۹۹(خ)	مهمترین منبع طبیعی ید، چه غذاهایی هستند؟ مواد غذایی دریایی	۳۱	
شهریور ۹۹	گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب هستند. ۱. آهن ۲. کلسیم ۳. روی ۴. ید	۳۱	
شهریور ۱۴۰۰	ماهی آب شیرین ید (کمی - زیادی) دارد.	۳۱	
دی ۱۴۰۰	باتوجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟ باید از نمک یددار تصفیه شده که دارای مجوز بهداشتی است استفاده شود.	۳۲	
خردادماه ۱۴۰۲	در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد. در کشور ما چون آب و خاک از نظر ید فقیرند. یا محصولات غذایی ید کافی ندارند.	۳۲	
دی ۹۹	جگر منبع غنی ویتامین است. (A)	۳۲	
خرداد ۱۴۰۰	میوههای زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ ویتامین آ	۳۲	
دی ۱۴۰۰(خ)	روی موجود در (غذاهای حیوانی - مواد غذایی گیاهی) بهتر جذب می شود.	۳۲	
خرداد ۱۴۰۰	روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود. درست	۳۲	
خرداد ۹۹	روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می شود؟	۳۲	

	<p>۱. فندق ۲. غلات سیوس دار ۳. سبزی‌های سبز تیره ۴. <u>قلوه</u></p>									
<p>۳۲ و ۳۱</p>	<p>جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="470 291 1045 481"> <thead> <tr> <th data-bbox="470 291 742 347">"ستون ب"</th> <th data-bbox="742 291 1045 347">"ستون الف"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="470 347 742 392">۱. <u>صدف</u></td> <td data-bbox="742 347 1045 392">الف - ویتامین A</td> </tr> <tr> <td data-bbox="470 392 742 436">۲. کلسیم</td> <td data-bbox="742 392 1045 436">ب - <u>ید</u></td> </tr> <tr> <td data-bbox="470 436 742 481">۳. میوه‌های نارنجی</td> <td data-bbox="742 436 1045 481">ج - کنجد</td> </tr> </tbody> </table> <p>الف - ۳. میوه‌های نارنجی ب - ۱. صدف ج - ۲. کلسیم</p>	"ستون ب"	"ستون الف"	۱. <u>صدف</u>	الف - ویتامین A	۲. کلسیم	ب - <u>ید</u>	۳. میوه‌های نارنجی	ج - کنجد	<p>شهریور ۱۴۰۱</p>
"ستون ب"	"ستون الف"									
۱. <u>صدف</u>	الف - ویتامین A									
۲. کلسیم	ب - <u>ید</u>									
۳. میوه‌های نارنجی	ج - کنجد									
<p>۳۲</p>	<p>عنصر روی موجود در سبزیجات نسبت به روی موجود در گوشت، بهتر جذب می‌شود. <u>نادرست</u> (روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود.)</p>	<p>خردادماه ۱۴۰۲ (خ)</p>								