

به نام خداوند جان و خرد

سوالات ادوار مختلف امتحان نهایی درس سلامت و بهداشت

(از خرداد ۱۳۹۷ تا شهریور ۱۴۰۲)

مهدی مصطفایی (سرگروه سلامت و بهداشت شهرستان بم)

درس سوم: برنامه غذایی سالم

۱) فعالیت‌های بدنی منظم در کنار برنامه غذایی سالم از مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی

افراد است. درست دی ۱۴۰۱ (فارج کشور)

✓ مواد مغذی

◀ کربوهیدرات‌ها:

۲) هر گرم پروتئین ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند خرداد ۱۴۰۰

۳) انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت‌های روزانه و طبیعی ما از طریق (کربوهیدرات‌ها - پروتئین‌ها) تامین می

شود. دی ۹۹ (فارج کشور)

۴) کربوهیدرات اضافی بدن به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده / گلیکوژن / چربی) ذخیره می‌شوند. خرداد

۱۴۰۲ خرداد ۱۴۰۰

۵) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود

نادرست به صورت چربی ذخیره می‌کند خرداد ۹۹

۶) کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها دارند. درست

شعبه پرور ۱۴۰۱

۷) قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کند. دی ۱۴۰۱

چربی‌ها

۸) در ازای مصرف هر گرم از کدام ماده انرژی بیشتری ایجاد می‌شود؟ شهریور ۹۱ (فارج کشور)

۱) کربوهیدرات‌ها ۲) چربی‌ها ۳) پروتئین‌ها ۴) ویتامین‌ها

۹) چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود. درست شهریور ۱۴۰۰

۱۰) بدن برای سافت سلول‌های مغزی و بافت عصبی به چربی نیاز دارد. دی ۱۴۰۱ (فارج کشور)

۱۱) چربی اشباع نشده عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون است. نادرست اشباع شده دی ۱۴۰۱

۱۲) چربی‌های غیر اشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می‌شود؟ دی ۹۱

۱) ماهی ۲) گوشت ۳) مرغ ۴) محصولات لبنی

۱۳) کدام یک از نقش‌های چربی‌ها در بدن به شمار نمی‌رود؟ فرورداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (فارج کشور)

۱) تامین انرژی ۲. سافت سلول‌های مغزی ۳. کمک به مصرف ویتامین E در بدن ۴. رشد و

ترمیم

پروتئین‌ها

۱۴) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن می‌باشد نادرست کار پروتئین هاست فرورداد

(۱۵) میزان انرژی تولید شده از یک گرم پروتئین برابر با انرژی تولید شده از یک گرم کربوهیدرات است. درست دی

۱۴۰۰ (فارج کشور)

(۱۶) پروتئین اضافی در بدن به شکل چه ماده ای در بدن ذخیره می گردد؟ چربی فرداد ۹۹ (فارج کشور)

(۱۷) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است. نادرست ۲۰ نوع میثوایم فرداد ۱۴۰۱

(۱۸) پروتئین کامل را تعریف کنید. پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است. فرداد ۹۹

(۱۹) پروتئین های ناقص شامل تعدادی از اسیدهای آمینه ضروری می باشند. درست فرداد ۱۴۰۲

(۲۰) غلات و ابر تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند. نادرست فرداد ۱۴۰۰

(۲۱) کدام یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به شمار می رود؟ فرداد ۱۴۰۰

(۱) حبوبات (۲) غلات (۳) شیر گوشت، ماهی، مرغ، شیر و تفم مرغ دی ۱۴۰۰ شهریور ۹۹ (۴) خشکبار

(۲۲) از انواع پروتئین موجود در غلات و حبوبات است. (پروتئین ناقص) فرداد ۱۴۰۱ (فارج کشور)

(۲۳) کدام یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل نیست؟ شهریور ۱۴۰۱ (فارج کشور) دی ۹۹ (فارج کشور)

۱. غلات و حبوبات (۲) تفم مرغ (۳) شیر (۴) گوشت

(۲۴) کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می شوند؟ پروتئین های ناقص فرداد ۹۹ دی ۱۴۰۱ (فارج کشور)

کشور)

ویتامین ها و مواد معدنی

(۲۵) عاملی برای ذخیره سازی و مصرف ویتامین (D, A, K و E - C) است. (چربی) فرداد ۱۴۰۱ (فارج کشور) دی ۹۹ شهریور ۹۹

(۲۶) ویتامین های محلول در (آب: B و C - چربی: D, A و K و E) معمولاً در کبد ذخیره می شوند شهریور ۱۴۰۰ فرداد ۹۹ فرداد ۱۴۰۱

فرداد ۹۸ فرداد ۹۸ (فارج کشور) تستی

(۲۷) افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام گروه از ویتامین‌ها مواجه شوند؟ چرا؟ دی ۹۹ (فارح

کشور)

ویتامین‌های خانواده B,C – بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست.

(۲۸) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد وظیفه آن عمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن

است؟ آهن دی ۹۹ (شهریور ۱۴۰۰) (فارح کشور) فرداد ۹۹ (فارح کشور) تستی دی ۱۴۰۰ (فارح کشور) فرداد ۱۴۰۰ (فارح کشور)

(۲۹) (سدریم/ کلسیم) به ساخت و استحکام استخوان‌های بدن کمک می‌کند. دی ۱۴۰۰ (فارح کشور) فرداد ۱۴۰۰

(۳۰) در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دار (سدریم) فرداد ۱۴۰۰ (فارح کشور) دی ۱۴۰۰

(۳۱) آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت‌های بدن نقش دارد. دی ۱۴۰۰

◀ آب

(۳۲) دو مورد از منابع تامین آب بدن را نام ببرید. شهریور ۹۹

۱) آب آشامیدنی ۲) آبمیوه، شیر ۳. سوپ ۴) آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها

(۳۳) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. فرداد ۱۴۰۰ فرداد ۹۹ دی ۱۴۰۰

۱) شرایط اقلیمی ۲) میزان فعالیت بدن ۳. وزن ۴) وضعیت سلامت افراد

(۳۴) دو نقش آب در بدن ما را بنویسید. دی ۱۴۰۰ (فارح کشور)

۱) پر مصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد فرداد ۹۹ فرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۰

۲) ۶۰٪ حجم بدن را تشکیل می‌دهد

۳. بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد

۴) دفع مواد زائد از بدن

۵) تنظیم دمای بدن دی ۱۴۰۱ (فارج کشور)

۶) کمک به انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌های بدن

✓ گروه‌های غذایی



۳۵) گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. درست

فرداد ۹۹

۳۶) بر اساس هرم غذایی میزان مصرف میوه ها نسبت به

گوشت و تفم مرغ (بیشتر / کمتر / برابر) است. صفحه ۲۴

شهریور ۱۴۰۲

۳۷) اولین گروه از غذاهای مورد نیاز ما، گروه نان و غلات است. دی ۱۴۰۰ (فارج کشور)

۳۸) طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد.

درست فرداد ۱۴۰۱

۳۹) بر اساس هرم غذایی میزان حجم استفاده روزانه نان باید بیشتر باشد یا تفم مرغ؟ نان دی ۹۹ (فارج کشور)

۴۰) هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می‌کنیم حجم گروه‌های غذایی (بیشتر - کمتر) می‌شود. شهریور ۹۸

دی ۱۴۰۱ (فارج کشور)

۴۱) افراد باید از گروه‌های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند. شهریور ۹۹

۴۲) بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) کمتر است. فرداد ۱۴۰۰ غلات: بیشتر دی ۹۹

۴۳) قند و چربی در (بالای - پایین) هرم غذایی قرار می‌گیرند. فرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (فارج کشور)

(۴۴) بر اساس هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟ شهریور ۱۴۰۰ یا باید



بیشتر از بقیه مصرف شود؟ دی ۱۴۰۱ (فارغ کشور)

۱) نان و غلات ۲) قند ۳) حبوبات ۴) سبزی‌ها

(۴۵) در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می-

باشد؟ گروه نان و غلات دی ۹۷

(۴۶) در هرم مواد غذایی هرچه از بالا به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف

روزانه گروه های غذایی چه تغییری می‌کند؟ بیشتر می شود فرداد ۹۹

(۴۷) در هرم غذایی مقابل، علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی

است؟ هر دو مورد را بنویسید

میوه‌ها - سبزی‌ها فرداد ۱۴۰۱ (فارغ کشور)

✓ اصول تغذیه سالم

(۴۸) تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد مغذی است. فرداد ۹۹ (فارغ کشور)

(۴۹) برای داشتن تغذیه سالم، در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل تنوع، تعادل و تناسب توجه می شود.

شهریور ۱۴۰۱

(۵۰) از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید. ۱) اصل تعادل ۲) اصل تنوع ۳) اصل تناسب فرداد ۹۹ دی ۹۹ شهریور ۱۴۰۰

(۵۱) اصل (تعادل - تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. فرداد

۹۹ شهریور ۹۹

(۵۲) از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید. مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی

قرار می گیرند. فرورداد ۱۴۰۰ دی ۹۸

(۵۳) نوع غذایی که یک فرد مصرف می کند باید متناسب با نیازمندی های غذایی او باشد. اصل تناسب دی ۱۴۰۱ (فارغ کشور)

کشور)

(۵۴) اصل (تعادل / تنوع / تناسب) براساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می شود. دی ۱۴۰۱ (فارغ کشور)

(۵۵) نیازمندی های تغذیه ای چیست؟ به مقدار مناسب مواد غذایی برای حفظ سلامت اطلاق می شود فرورداد ۱۴۰۱

(فارغ کشور) که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است و بر اساس سن، جنس، وزن و میزان

فعالیت بدنی فرد تعیین می شود. دی ۱۴۰۰ (فارغ کشور)

(۵۶) از اصول تغذیه سالم نیازمندی های تغذیه ای به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد. صفحه ۲۶ فرورداد ۱۴۰۲

فرورداد ۱۴۰۰

(۵۷) نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می شود. دی ۹۸

✓ عادات های غذایی

(۵۸) یکی از عادات های غذایی نادرست شایع در نوجوانان ، حذف برخی وعده ها به ویژه صبحانه است. فرورداد ۱۴۰۰ شهریور

۹۹

(۵۹) دو نمونه از آداب صمیغ خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید. فرورداد

۹۹ شهریور ۱۴۰۰

(۲) شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و

(۱) خوردن غذای پاک و ملال

پس از آن

۱۳) شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان ۷) لقمه کوچک برداشتن

غذا ۸) خوب جویدن غذا

۱۴) به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ ۹) پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی

۵) پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس ۱۰) صرف غذا با دیگران

گرسنگی ۱۱) پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا

۶) پرهیز از پرفوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل

از سیر شدن)

۶۰) دو مورد از عادت‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید. **فرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خارج کشور)**

۱) پرفوری در مهمانی و مسافرت ۱۰) مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در

۲) مزف برفی وعده ها به ویژه صبحانه طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در

۳) مصرف نوشابه گازدار مهمانی ها

۴) مصرف آب و سایر نوشیدنی ها همراه با غذا ۱۱) مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب

۵) مصرف زیادهای چرب و سرخ شده و شور و ۱۲) خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در عین

فیلم شیرین یا ترش کار

۶) خوردن غذای ناکافی ۱۳) مصرف زیادهای و آب میوه های مصنوعی و

۷) خوب جویدن غذا شیرین

۸) نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز ۱۴) اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است.

۹) نوشیدن پای بلافاصله بعد از غذا

✓ سوء تغذیه ناشی از کمبود ریز مغذی‌ها

(۶۱) کمبود یا عدم مصرف کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می‌-

گردد؟ فرداد و شهریور ۹۸ (فارغ کشور) دی و فرداد ۱۴۰۰

(۱) روی (۲) آهن (۳) سریم (۴) ید

(۶۲) هریک از بیماری زیر بر اثر کمبود کدام ریز مغذی ایجاد می‌شود؟

پوکی استخوان: کلسیم فرداد ۱۴۰۰ گواتر: ید شهریور ۹۸ دی ۹۹ فرداد ۱۴۰۰ کم فونی: آهن شهریور ۱۴۰۰

(۶۳) استفاده بیش از حد برقی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به مسمومیت شود فرداد ۹۹

✓ منابع تامین ریز مغذی‌های مورد نیاز بدن

(۶۴) به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود.

درست دی ۹۹

(۶۵) غنی‌ترین منبع ویتامین (D یا د)، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است فرداد ۱۴۰۰

دی ۱۴۰۰ (فارغ کشور)

(۶۶) ویتامین مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود (A)

B (۲) C (۳) D (۴) فرداد ۹۹

(۶۷) ماهی‌های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین است که این ویتامین محلول در

..... می‌باشد دی ۱۴۰۰

(۱) د-آب (۲) د-پربی (۳) آ-پربی (۴) آ-آب

۶۸) کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟ **فرورداد ۱۴۰۱**

۱) **جگر و پسته** ۲) ماهی کلیکا و پنیر ۳) جگر و پنیر ۴) ماهی کلیکا و بستنی

۶۹) ماهی آب شیرین ید **(کمی - زیادی)** دارد. **شهریور ۱۴۰۰**

۷۰) گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب هستند. ۱) آهن ۲) کلسیم ۳)

روی ۴) **ید** **شهریور ۹۹**

۷۱) مهم‌ترین منبع طبیعی ید، چه غذاهایی هستند؟ **مواد غذایی دریایی** **فرورداد ۹۹ (فارج کشور)**

۷۲) چرا در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده که دارای مجوز بهداشتی

است استفاده کرد. **در کشور ما چون آب و خاک از نظر ید فقیرند.** **فرورداد ۱۴۰۲ دی ۱۴۰۰**

۷۳) جگر منبع غنی ویتامین **آ (A)** است. **دی ۹۹**

۷۴) میوه‌های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ **ویتامین آ (A)** **فرورداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱**

۷۵) روی موجود در **(غذاهای حیوانی - مواد غذایی گیاهی)** بهتر جذب می‌شود. **دی ۱۴۰۰ (فارج کشور) فرورداد ۱۴۰۰**

۷۶) روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می‌شود؟ ۱) فندق ۲) غلات سبوس دار ۳) سبزی‌های

سبز تیره ۴) **قلوه** **فرورداد ۹۹**

۷۷) ارتباط منطقی در رابطه با مواد مغذی: **کلسیم: کنبه** ید: **صرف**

۷۸) 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 پاسخ بنویسید. یک مورد در ستون «ب»

اضافه است **شهریور ۱۴۰۲**

ستون الف	ستون ب
الف) آب صفه ۲۲	۱) عمل اکسیژن در خون
ب) کاروتنوئید صفه ۳۲	۲) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان
ج) هموگلوبین صفه ۲۲	۳) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون
د) پروتئین صفه ۲۱	۴) کربوهیدرات ذخیره ای در کبد و ماهیچه ها
ه) چربی اشباع صفه ۲۰	۵) پیش ساز ویتامین آ
و) گلیکوژن صفه ۲۰	۶) پوکی استخوان
الف ۲/ب ۵/ج ۱/د ۷/و ۳/ه ۴	۷) رشد ترمیم و حفظ بافت های عضلانی

