نام: نام خانوادگی: نام پدر: پایه و رشته: شماره دانش‌آموزی:	آموزش و پرورش شهرستان قشم دبیرستان نمونه دولتی خوارزمی عنوان آزمون: ..... پایه و رشته: ..... تاریخ: ..... / ..... / ۱۴۰۳ زمان: 90. دقیقه		مهر مدرسه

ردیف	شرح سوال	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل با علامت (ص) و (غ) مشخص کنید.** **الف) در پیشگیری هر گونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است. ( )** **ب) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. ( )** **ج) غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند. ( )** **د) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود. ( )** **ه) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ( )** **و) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. ( )**	۳
۲	**در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید .** **الف) تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است.** **ب) برای خودمراقبتی داشتن ..... ضروری است.** **ج) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ..... ذخیره می شود.** **د) در ازای مصرف هر گرم چربی، ..... انرژی تولید می شود.** **ه) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می کند.** **و) داشتن ..... سالم برای حیات انسان یک ضرورت است.**	۳
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز گزینه ی مناسب را انتخاب کنید.** **الف) احساس پوچی و بی هدفی در زندگی، ناشی از نداشتن سلامت (روانی – معنوی) است.** **ب) غنی ترین منبع ویتامین « د » ، (روغن کبد ماهی– نور آفتاب) است.** **ج) قند و چربی در (بالای – پایین) هرم غذایی قرار می گیرند.** **د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته – ماه) دو تا سه کیلوگرم است.** **ه) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل (۷۰ – ۸۰) درجه ی سانتی گراد حرارت دیده باشد.** **و) از آزمایش خون برای تشخیص سرطان (پروستات – دهانه ی رحم) استفاده می شود.**	۱/۵

www.kanoon.ir

ردیف	سوالات	نمره
۴	**در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه صحیح را انتخاب کنید.** **الف) کدامیک از گزینه های زیر به سبک زندگی مربوط است؟** **۱) نحوه ارتباطات ۲) الگوی خرید و مصرف ۳) امنیت ۴) توزیع عادلانه خدمات سلامت** **ب) کدامیک از نقش های چربی ها در بدن به شمار نمی رود؟** **۱) تامین انرژی ۲) ساخت سلول های مغزی ۳) کمک به مصرف ویتامین E در بدن ۴) رشد و ترمیم** **ج) التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟** **۱) مشکلات عضلانی استخوانی ۲) مشکلات گوارشی ۳) مشکلات غددی ۴) سیستم عصبی** **د) کدام عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟** **۱) فشار خون بالا ۲) اضافه وزن و چاقی ۳) عدم تحرک ۴) استعمال دخانیات**	۲
۵	**هریک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟** **الف) قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل ب) مدیریت هیجان**	۱
۶	**هر یک از موارد زیر براثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟** **الف) پوکی استخوان ب) کوتاهی قد در کودکان**	۱
۷	**در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.** **الف) از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را توضیح دهید.** **ب) دو مورد از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید.** **ج) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید.** **د) طبقه بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید.**	۴

www-kanoon-ir

۸	**در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی، به پرسش های زیر پاسخ دهید.** **الف) دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری موادغذایی را بنویسید.** **ب) جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن ها را پیدا کنید و با یک خط به هم وصل کنید.**	**۲**

ستون «الف»	ستون «ب»
الف) شیمیایی	**۱- ترشحات دهان و سوسک های خانگی**
ب) بیولوژیکی	**۲- ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت**
ج) مکانیکی	**۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط**
د) فیزیکی	**۴- استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت**

۹	**در مورد بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.** **الف) اسیدهای چرب غیراشباع در کدام غذاها وجود دارند؟ دو مورد را بنویسید. (۱نمره)** **ب) دو مورد از علائم هشدار دهنده ی سرطان را بنویسید. (۱نمره)** **ج) در صورت مشاهده ی هر یک از علائم سکته مغزی در فرد، مهم ترین اقدام چیست؟ (۰/۵)**	**۲/۵**