درخت تو گر بار دانش بگیرد به زیر آوری چرخ نیلوفری را





برای دریافت کد جایزه کانون، عدد ۳۳ را به سر شماره ۹۰۰۰۸۴۵۱ ارسال کنید.

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

نام و نام خانوادگی:	باسمه تعالی	تاریخ: ۱۴۰۴/۹/۸
درس: سلامت	دبیرستان دوره دوم علامه دهخدا شهر کرمان	پایه: دوازدهم
۱	نتایج تغذیه سالم چیست؟	۱نمره
۲	کربوهیدراتها چه کاری انجام می دهند؟	۱نمره
۳	منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده چه می باشد؟	۱نمره
۴	اصول و موازین بهداشتی مواد غذایی را بیان کنید؟	۱نمره
۵	برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری توجه به چه نکاتی لازم است؟	۱نمره
۶	فساد مواد غذایی چیست؟	۱نمره
۷	هترین شیوه مبارزه با مگس، سوسک و امثال آنها (عوامل بیولوژیکی) چیست؟	۱نمره

www-kanoon-ir

۸	عوامل چاقی را نام ببرید؟	۱نمره
۹	وزن مطلوب چیست؟	۱نمره
۱۰	طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟	۱نمره

www-kanoon-ir

پاسخ تشریحی سلامت و بهداشت دوازدهم

دبیرستان دوره دوم علامه دهخدا

۱–علاوه بر تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره به رشد و نمو، ترمیم بافت‌ها و انجام واکنش‌ها و فرایندهای حیاتی بدن کمک می‌کند. همچنین تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می‌افزاید.

۲–کربوهیدرات‌ها یا همان قندها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می‌کنند.

۳–غلات (نان و برنج)، سبزی‌ها (سیب زمینی) و حبوبات.

۴ -رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا

۲ -رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف

۳ -رعایت بهداشت محیط.

۵– پختن کامل غذا – نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد

۶–زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است.

۷–نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره‌های توری، سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب و دفع به موقع زباله است.

۸–عامل ژنتیک – عامل محیطی – عامل روانی – بیماری‌های جسمی – داروها

۹–محدوده‌ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند.

۱۰–افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه.