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

باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی:	دبیرستان دوره دوم علامه طباطبایی کرمان ناحیه ۱	تاریخ: ۱۴۰۴/۹/۱
رشته: تمامی رشته ها		مدت آزمون: ۴۵ دقیقه
درس: سلامت و بهداشت		نمره:

۱	عوامل چاقی را نام ببرید؟
۲	عامل محیطی چگونه باعث بروز چاقی می شود؟
۳	بیماری هایی که موجب بروز چاقی می شوند را بنویسید؟
۴	طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟
۵	مواد غذایی مورد نیاز برای بدن شامل چه می باشد؟
۶	کربوهیدراتها چه کاری انجام می دهند؟
۷	منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده چه می باشد؟

www-kanoon-ir

باسمه تعالی

۸	چرا بدن به چربی نیاز دارد؟
۹	هر گرم پروتئین چند کیلوکالری انرژی تولید می‌کند؟
۱۰	بیشترین آلودگی در مواد غذایی چگونه ایجاد می شود؟
۱۱	برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری توجه به چه نکاتی لازم است؟

موفق باشید

www-kanoon-ir

پاسخ تشریحی سلامت و بهداشت

دبیرستان دوره دوم علامه طباطبایی

آذر ۱۴۰۴

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

۲–نحوه زندگی به ویژه عادت‌های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد عامل مهمی در اضافه وزن و چاقی محسوب می‌شود.

۳–برخی بیماری‌ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می‌شوند.

---

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

۵– شامل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی و آب است.

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

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

۸–برای حفظ گرما، ذخیره سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی، یعنی ویتامین‌های A ، K، Eو D و ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی به چربی نیاز دارد

www.kanoon.ir

۹–۴ کیلو

۱۰–بر اثر بی‌احتیاطی در مراحل فراوری، تولید، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می‌شود.

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