Kanoon.ir

شما با دانلود این نمونه سوال، کد تخفیف خرید کتاب از سایت کانون بوک دریافت می کنید.

برای دریافت کد جایزه خود، عدد 33 را به سر شماره 90008451 ارسال کنید.



تمرین بیشتر نمونه سوالات امتحانی با کتاب های پرتکرار

همین حالا جایزه خود را دریافت کنید.

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

بسمه تعالی		صفحه:۱
نام درس: سلامت و بهداشت	وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران	تاریخ امتحان:۱۴۰۴/۸/۱۷
نام ونام خانوادگی:		ساعت امتحان:۸:۰۰
رشته: انسانی	**اداره آموزش و پرورش شهرستان نمین**	مدت امتحان:۶۰ دقیقه
پایه: دوازدهم	**دبیرستان شهید قادر سبحانی**	دبیر مربوطه: نجف زاده

ردیف	سوالات	بارم
۱	**صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید.** **الف) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود.** **ب) هر گرم پروتیئین ۴ کیلوکالری انرژی تولید می کند.** **ج) به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود.** **د) مواد غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند، دارای بیشترین حجم مصرفی هستند.** **و) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۶۵درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.**	۱.۲۵
۲	**در جمله‌های زیر گزینه درست را انتخاب کنید.** **الف) در مورد عوارض جانبی کاهش سریع وزن، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟** **۱) پوسیدگی دندان ۲) چین و چروک پوست ۳) افت فشار خون ۴) دیابت نوع دو** **ب) شاخص توده بدنی شخصی ۲۷ است . کدام گزینه وضعیت بدنی این فرد را نشان می دهد ؟** **۱) لاغر ۲) معمولی ۳) اضافه وزن ۴)چاقی** **ج) کدامیک از موارد زیر حاوی کربوهیدرات ساده است؟** **۱) میوه ۲) برنج ۳) سیب زمینی ۴) نان** **د) غنی ترین منبع ویتامین «د» ..... است.** **۱) تخم مرغ ۲) ماهی های چرب ۳) روغن کبد ماهی ۴) شیر**	۱
۳	**اصطلاحات زیر را تعریف کنید.** **الف) فیبر** **ب) اصل تنوع در تغذیه** **ج) فرمول شاخص توده بدنی** **د) چاقی** **و) بیماری غذا زاد**	۲.۵
۴	**الگوی سیب و الگوی گلابی در چاقی را از نظر نواحی تجمع چربی ها و از نظر میزان شیوع بین مردان یا زنان با هم مقایسه کنید؟** **در کدام الگوی چاقی احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی بیشتر است؟**	۰.۷۵
۵	**جملات زیر را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف) داروی ..... یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد .** **ب) ضربه دیدن در حین برداشت ، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است.** **ج) به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت ..... اطلاق می‌شود.** **د) گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب ..... هستند.** **و) 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 ..... شده است.**	۱.۲۵
۶	**جملات زیر را با انتخاب کلمه مناسب از داخل پرانتز کامل کنید.** **الف) قند و چربی در (بالای – پایین) هرم غذایی قرار می گیرند.** **ب) پر مصرف ترین ماده غذایی انسان (آب – نان) می باشد.**	۱.۲۵

www-kanoon.ir

	ج) ماهی‌های چرب مثل آزاد، کپور، اوزن برون، سالمون منابعی سرشار از ویتامین («د» - «آ») هستند. د) بر اساس قانون تعادل انرژی ، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی (بیش – کمتر) از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد و) نور، حرارت، رطوبت، زمان و... از جمله عوامل (مکانیکی – فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند.	
۷	عوامل شیمیایی فساد مواد غذایی را توضیح دهید؟	۱
۸	بیشترین آلودگی مواد غذایی در چه مراحلی ایجاد می شود ؟	۰.۷۵
۹	کدام گروه از ویتامین‌ها در بدن ذخیره نمی‌شوند؟ دو مورد از آنها را نام ببرید.	۰.۷۵
۱۰	کدام دو بیماری باعث چاقی می شوند؟	۰.۵
۱۱	برای هر کدام از مواد معدنی زیر یک وظیفه در بدن مشخص کنید. الف) سدیم ب) آهن ج) کلسیم	۰.۷۵
۱۲	افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت چه اصولی هستند؟ نام ببرید. سه مورد.	۰.۷۵
۱۳	نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر چه اساسی تعیین می‌شود؟	۱
۱۴	چند نوع چربی داریم؟ و هر کدام در چه منابعی یافت می شود؟	۱
۱۵	بیماری های نام برده شده در زیر به علت کمبود کدامیک از ریزمغذی ها می‌باشد؟ الف) گواتر ب) پوکی استخوان ج) کم خونی	۰.۷۵
۱۶	افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن چه اصولی را باید رعایت کنند آنها را شرح دهید.	۱
۱۷	از عوامل چاقی چهار مورد را بنویسید؟	۱
۱۸	برای رعایت بهداشت توسط افراد مؤثر در فرایند تولید غذا و همچنین برای رعایت بهداشت محیط چه نکاتی باید رعایت شود؟ (هرکدام دو مورد)	۱
۱۹	بهترین شیوه مبارزه با مگس، سوسک و امثال آنها به منظور جلوگیری از فساد مواد غذایی را توضیح دهید.	۱
۲۰	انواع بیماری های ناشی از غذا به چند دسته تقسیم می شوند؟ یک مورد مثال بزنید.	۰.۷۵

تعداد سوالات:	با آرزوی موفقیت برای شما	جمع بارم: ۲۰.۰۰