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

باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی: **امتحان درس : ۳ و ۴سلامت و بهداشت** **پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه** **کلیه رشته ها**	**دبیرستان حجاب**	**مدت امتحان : ۶۰ دقیقه** **ساعت شروع :** **تاریخ امتحان:۱۴۰۴/۸/۲۰** **تعداد صفحات: ۲**

سؤالات

۱	مشخص کنید کدام یک از جملات زیر درست و کدام یک نادرست است؟ الف)ویتامین AوK از ویتامین های محلول در چربی هستند. ب)پروتئین های ناقص،واجد تمام آمینواسیدهای ضروری نیستند. پ)پرکاری تیروئید،موجب بروز چاقی می گردد. ت)واحد اندازه گیری انرژی،کیلوکالری است.	۱
۲	با توجه به آنچه آموخته اید جاهای خالی را پر کنید . الف)شناخته شده ترین منبع چربی،.....و.....هستند. ب)۹ آمینواسیدی که بدن قادر به تولید آنها نیست،باید از طریق مصرف.....تأمین شود. پ)ویتامین های محلول در چربی معمولاً در.....ذخیره می شوند. ت)افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل.....و.....در برنامه غذایی خود هستند. ث)مصرف برخی داروها مثل.....،موجب چاقی و اضافه وزن می شود. ج)ریزش موها و شل شدن پوست صورت و بدن،از عوارض جانبی کاهش سریع.....می باشد.	۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵
۳	گزینه ی صحیح را مشخص کنید. الف)عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون،کدام است؟ ۱- ویتامین A ۲- چربی اشباع شده ۳- کربوهیدرات ۴ –آمینواسید ب) سوخت و ساز کربوهیدرات ها در بدن،به عهده کدامیک از موادغذایی زیر می باشد؟ ۱-پروتئین ها ۲-ویتامین ها ۳- چربی ها ۴- خود کربوهیدرات ها پ)کدامیک از مواد معدنی،به حفظ تعادل در بدن کمک می کند؟ ۱-منیزیم ۲- آهن ۳- کلسیم ۴-سدیم ت)کدامیک از موارد زیر،از چاقی هایی است که عامل «روانی» دارد؟ ۱-بیماری کوشینگ ۲-مصرف کورتون ۳-پرخوری از خشم ۴-موارد ۱ و ۳ ث)حداکثر کاهش وزن مجاز در ماه چقدر است؟ ۱-۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم ۲-۲ تا ۳ کیلوگرم ۳-۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم ۴-۱ تا ۲ کیلوگرم	۲/۵
۴	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید: الف)کربوهیدرات ها،به چه صورت و در کدام قسمت بدن ذخیره می شوند؟ ب)چربی غیراشباع بدن چگونه تأمین می شود؟ پ)هر یک گرم پروتئین،معادل چند کیلوکالری انرژی در بدن تولید می کند؟ ت)مواد معدنی،کدامیک از عملکردهای بدن را کنترل می کنند؟ ث)در هرم غذایی،کدام مواد غذایی دارای کمترین حجم است؟ ج)تغذیه صحیح به چه معناست؟ چ)الگوهای چاقی را نام ببرید. ح)محدوده ای از مقدار وزن که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد،چه نام دارد؟	۴/۵

ادامه سؤالات در صفحه دوم

www-kanoon-ir

باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی: **امتحان درس : ۳ و ۴سلامت و بهداشت** **پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه** **کلیه رشته ها**	**دبیرستان حجاب**	**مدت امتحان : ۶۰ دقیقه** **ساعت شروع :** **تاریخ امتحان:۱۴۰۴/۸/۲۰** **تعداد صفحات: ۲**

سؤالات

۵	علت نیاز بدن به چربی چیست؟	۱
۶	پروتئین اضافی در بدن،به چه شکلی ذخیره می شود؟	۱
۷	ماده معدنی کلسیم،چه کمکی به بدن می کند؟	۰/۷۵
۸	مقدار نوشیدن آب در روزانه باید به چه اندازه ای باشد؟	۱/۵
۹	هرم غذایی را تعریف کنید.	۰/۷۵
۱۰	«هر واحد» از گروه نان و غلات توصیه شده در برنامه غذایی روزانه،برابر با چه مقداری است؟	۱
۱۱	عوارض کمبود روی در بدن چیست؟	۰/۷۵
۱۲	«چاقی» را تعریف کنید.	۰/۷۵
۱۳	سه مورد از مشکلات چاقی را ذکر کنید.	۱/۵
۱۴	افراد چاق و دارای اضافه وزن،برای کاهش وزن،ملزم به رعایت کدام اصول هستند؟	۱
	پیروز و سربلند باشید. جمع نمرات	۲۰