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

با سمه تعالی **آزمون مستمر مهرماه ۱۴۰۴** **درس سلامت و بهداشت** **پایه دوازدهم**

دبیرستان دخترانه غیر دولتی زانیاری دهگلان **نام و نام خانوادگی:**

سـؤالات

الف) صحیح یا غلط بودن عبارات زیر را مشخص کنید. (۳/۵)

۱) چربی های اشباع عامل تعیین کننده در سطح کلسترول خون است .

۲) استفاده بیش از حد از مکمل های ویتامین می تواند منجر به مسمومیت شود .

۳) بدن قادر به ذخیره سازی ویتامین های محلول در آب نیست .

۴) تمام پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می شود .

۵) ویتامین ها برای بعضی واکنش های شیمیایی در بدن لازمند .

۶) چربی های غیر اشباع در لبنیات و گوشت وجود دارد .

۷) قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت جسمانی است .

ب) جاهای خالی را با کلمات مناسب تکمیل کنید (۵)

۸) افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت سه اصل ..... و ..... و ..... در برنامه غذایی خود هستند .

۹) یکی از مهمترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد ..... است .

۱۰) واحد سازنده پروتئین ..... است .

۱۱) قند اضافی در بدن به صورت ..... در ..... و ..... به صورت چربی ذخیره می شود .

۱۲) تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است .

۱۳) ..... برای رشد و نمو بدن و ترمیم و حفظ بافت عضلانی در بدن لازمند .

ج) به سئوالات زیر پاسخ دهید .

۱۴) مواد غذایی مورد نیاز بدن انسان کدامند ؟ (۱/۵)

۱۵) هرم غذایی به چند گروه تقسیم می شوند ؟ (۱/۵)

۱۶) سه ماده معدنی مهم در بدن را نام ببرید و نقش هر یک را بیان کنید . (۲/۲۵)

۱۷) کمبود روی چه عوارضی در کودکان دارد ؟ (۱)

۱۸) ویتامین ها به دو گروه کلی تقسیم می شوند ، آنها را نام برده و توضیح دهید . (۲)

۱۹) منابع اصلی کربوهیدرات پیچیده کدامند ؟ (۷۵/ .)

۲۰) غنی ترین منبع ویتامین D چیست ؟ (۵/.)

موفق باشید