نام و نام خانوادگی:	**باسمه تعالی**	**تاریخ: ۲۳ آبان ماه**
شماره ی کلاس:	**آموزش و پرورش استان ایلام**	**زمان: ۴۰ دقیقه**
نام دبیر: قنبری	**آموزش و پرورش شهرستان مهران**	**تعداد سوال:**
درس: سلامت و بهداشت	**مقطع متوسطه دوم**	**سال تحصیلی: ۱۴۰۳**
پایه: دوازدهم	**آموزشگاه باهنر**	**نوبت: مستمر**

ردیف	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید	نمره
۱	کمبود روی در کودکان سبب کاهش سرعت رشد و تأخیر در ..... آنها می‌شود	۰.۵
۲	مجموعه انتخاب سالم افراد که متناسب با موقعیت زندگی صورت می‌گیرد ..... سالم نامیده می‌شود.	۰.۵
۳	امیدواری، تعهد و پایبندی به اخلاقیات در یک فرد نشان از سلامت ..... می‌باشد.	۰.۵
۴	در بین عوامل موثر بر سلامت، ..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد.	۰.۵
۵	برای داشتن تغذیه سالم در انتخاب و مصرف مواد غذایی باید به سه اصل .....، تعادل و تناسب توجه شود.	۰.۵
٦	در هرم مواد غذایی، هرچه از پایین به بالا می‌رویم میزان مصرف مواد غذایی .....(بیشتر _ کمتر) می‌شود.	۰.۵
۷	بر طبق دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه..... آن غفلت شده است.	۰.۵
	صحیح یا غلط بودن هر عبارت را مشخص کنید	
۱	در هرم غذایی میزان مصرف روزانه شیر و فرآورده آن باید بیشتر از حبوبات و مغزها باشد. صحیح □ غلط □	۰.۵
۲	روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی غذاهای گیاهی بهتر جذب می‌شود. صحیح □ غلط □	۰.۵
۳	غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند. صحیح □ غلط □	۰.۵
۴	بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند ۱۱ نوع آمینو اسید ضروری است صحیح □ غلط □	۰.۵
۵	در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید. صحیح □ غلط □	۰.۵
٦	بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد. صحیح □ غلط □	۰.۵
	در هر مورد گزینه صحیح را انتخاب کنید	
۱	کدام یک از مواد مغذی زیر نقش موثرتری در حفظ و ترمیم بافت‌های عضلانی دارد (الف)کربوهیدرات□ (ب)ویتامین□ (ج)پروتئین□ (د)چربی□	۰.۵
۲	کدام یک از گزینه‌های زیر جز نمونه‌های عوامل موثر بر سلامت نمی‌باشد (الف)انجام واکسیناسیون□ (ب)فعالیت بدنی□ (ج)عوامل فرهنگی□ (د)پوست و نژاد□	۰.۵
۳	با توجه به تعریف خود مراقبتی جسمی کدام یک از گزینه‌های زیر در این تعریف معنایی ندارد. (الف)احساس ارزشمندی□ (ب)خواب کافی□ (ج)پرهیز از استعمال دخانیات□ (د)تغذیه سالم□	۰.۵
۴	کدام یک از گزینه‌های زیر به سبک زندگی مربوط است (الف)نحوه ارتباطات□ (ب)الگوی خرید و مصرف□ (ج)امنیت□ (د)توزیع عادلانه خدمات سلامت□	۰.۵

www.kanoon.ir

۵	کدام یک از موارد زیر نقش چربی‌ها در بدن نمی‌باشد (الف)تامین انرژی□ (ب)کمک به مصرف ویتامین E در بدن□ (ج)رشد و ترمیم□ (د)ساخت سلول‌های مغزی□	۰.۵
٦	کدام یک از منابع غذایی زیر سرشار از آهن هستند (الف)ماهی کیلکا و پنیر□ (ب)جگر و پسته□ (ج)ماهی کیلکا و بستنی□ (د)جگر و پنیر□	۰.۵
۷	کدام ویتامین‌ها معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند (الف)ویتامین□ K, E (ب)ویتامین□ C, E (ج)ویتامین□ B, C (د)ویتامین□ B, E	۰.۵
۸	روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می‌شود (الف)غلات سبوس‌دار□ (ب)فندق□ (ج) سبزی‌های سبز تیره□ (د)قلوه□	۰.۵
۹	کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد. (الف)غلات□ (ب)تخم مرغ□ (ج)خشکبار□ (د)مغزها□	۰.۵
۱۰	گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب..... هستند. (الف)روی□ (ب)کلسیم□ (ج)آهن□ (د)ید□	۰.۵
	جاهای خالی را با کلمات داخل پرانتز پر کنید.	
۱	به ازای مصرف هر گرم (کربوهیدرات - چربی - پروتئین) انرژی بیشتری بر حسب K cal تولید می‌شود.	۰.۵
۲	بها دادن به خود از نوع خود مراقبتی .....(جسمی- روانی، عاطفی) است.	۰.۵
۳	اصل.....(تعادل _ تناسب) بر اساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می‌شود.	۰.۵
۴	در برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی ابتدا باید گام‌های ..... (بزرگ _ کوچک) برداریم.	۰.۵
۵	ویتامین.....(A _ B) در بدن ذخیره نمی‌شود.	۰.۵
	پرسش های تشریحی	
۱	در مورد برنامه غذایی سالم پرسش‌های زیر پاسخ دهید الف) کربوهیدرات‌ها به صورت چه ماده‌ای در کبد و ماهیچه‌ها ذخیره می‌شوند؟ ب) حیاتی‌ترین و پرمصرف‌ترین ماده غذایی انسان چیست ج) روغن کبد ماهی منبع غنی کدام ویتامین است. د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ریز مغذی است.	۲.۰
۲	با توجه به مواد مغذی مورد نیاز بدن به سوالات زیر پاسخ دهید الف) یک منبع اصلی برای کربوهیدرات‌های پیچیده را بیان کنید ب) مصرف فیبر باعث جلوگیری از کدام مشکل در دستگاه گوارش می‌شود ج) کدام نوع چربی معمولاً از طریق ماهی تامین می‌شود د) حفظ تعادل مایعات در بدن توسط کدام ماده معدنی صورت می‌گیرد	۲.۰
۳	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام بعد از سلامت می‌باشد الف) قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل ب) ابراز مکنونات قلبی	۱.۰
۴	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد موثر است؟ دو مورد کافی است	۱.۰
	ارزش دانش در عمل به آن است.	**۲۰.۰**