

نام و نام خانوادگی:	باسمه تعالی	تاریخ: ۲۴ مهر ۱۴۰۲
شماره ی کلاس:		زمان:
نام دبیر:		تعداد سوال: ۳۳
درس: سلامت بهداشت	مقطع...	سال تحصیلی:
پایه: دوازدهم	آموزشگاه..	نوبت:

شماره	یاد پروردگار آرامش دل هاست.	نمره
	پرسش های جاخالی	
۱	در ازای مصرف هر گرم چربی انرژی تولید می شود.	۰,۲۵
۲	چربی ها دو نوع و هستند.	۰,۵
۳	ویتامین ها به دو گروه و تقسیم می شوند.	۰,۵
۴ عملگردهای شیمیایی بدن را تنظیم می کند.	۰,۲۵
۵ به حفظ تعادل مایعات در بدن کمک می کند.	۰,۲۵
	پرسش های صحیح غلط	
۱	یکی از رموز سلامت بر خورداری از تغذیه سالم است <input type="checkbox"/> غلط <input type="checkbox"/> صحیح	۲۵/۰
۲	انتخاب و الگوی تغذیه معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد جامعه است <input type="checkbox"/> غلط <input type="checkbox"/> صحیح	۲۵/۰
۳	ما در ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴۰۰ کیلو کالری انرژی در بدنمان تولید می شود <input type="checkbox"/> غلط <input type="checkbox"/> صحیح	۲۵/۰
۴	کربوهیدرات ساده مانند نان سبب زمینگی و شکر. <input type="checkbox"/> غلط <input type="checkbox"/> صحیح	۲۵/۰
۵	فیبر در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی شود <input type="checkbox"/> غلط <input type="checkbox"/> صحیح	۲۵/۰
۶	در شرایط طبیعی بدن قادر است ۱۱ نوع اسید آمینه تولید کند <input type="checkbox"/> غلط <input type="checkbox"/> صحیح	۲۵/۰
۷	واحد سازنده پروتئین اسید آمینه است <input type="checkbox"/> غلط <input type="checkbox"/> صحیح	۲۵/۰
۸	آب یک ماده انرژی زا است <input type="checkbox"/> غلط <input type="checkbox"/> صحیح	۲۵/۰
۹	حیاتی ترین نیاز غذایی انسان و پرمصرف ترین ماده غذایی آب است <input type="checkbox"/> غلط <input type="checkbox"/> صحیح	۲۵/۰
	پرسش های تستی	
۱	کدام یک منبع ویتامین A نیست؟ (الف) کره <input type="checkbox"/> (ب) زرده تخم مرغ <input type="checkbox"/> (ج) سبزی های زرد و نارنجی <input type="checkbox"/> (د) گردو <input type="checkbox"/>	۰,۵
۲	کدام یک سرشار از ویتامین دی است؟ (الف) حبوبات <input type="checkbox"/> (ب) شیر <input type="checkbox"/> (ج) انجیر <input type="checkbox"/> (د) کشمش <input type="checkbox"/>	۰,۵
۳	کدام ویتامین محلول در چربی نیست؟ (الف) K <input type="checkbox"/> (ب) گزینه ۳ و ۴ <input type="checkbox"/> (ج) B۱۲ <input type="checkbox"/> (د) B۶ <input type="checkbox"/>	۰,۵
	خلاصه درس:	
۱	یکی از مهمترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد چه چیزی است؟	۰,۵
۲	بیماری ناشی از کمبود ید و بیماری ناشی از کمبود کلسیم را بنویسید.	۰,۵
۳	انواع اختلالات غذا خوردن را بنویسید.	۰,۵
۴	چند درصد ویتامین دی بدن از منابع غذایی تامین می شود؟	۰,۵

۰,۵	غلات‌های سبوس‌دار غنی از کدام ویتامین هستند؟	۵
	پرسش‌های تشریحی	
۱,۵	نقش چربی‌ها در بدن را بنویسید.	۱
۱,۵	اهمیت تغذیه سالم را بنویسید.	۲
۱,۰	چرا نباید مکمل‌های تغذیه‌ای را بدون دستور پزشک مصرف کنیم؟	۳
۱,۰	منابع کاراتنوئیدها را نام ببرید.	۴
۱,۰	کمبود روی در کودکان و نوجوانان چه تاثیری دارد؟	۵
۱,۰	کربوهیدرات‌های اضافه بدن به چه صورت ذخیره می‌شوند؟	۶
۰,۵	منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده را نام ببرید.	۷
۱,۰	آب چه کمکی به بدن ما می‌کند؟	۸
۱,۰	هرم غذایی یعنی چه؟	۹
۱,۵	برخورداری از تغذیه سالم مستلزم رعایت سه اصل می‌باشد این سه اصل را نام ببرید.	۱۰
۱,۰	ریشه عادت‌های غذایی یک فرد کجاست؟	۱۱
۲۰/۰	ارزش دانش در عمل به آن است.	۳۳

مای دارس
گروه آموزشی عصر

www.my-dars.ir

نام و نام خانوادگی:	باسمه تعالی	تاریخ:
شماره ی کلاس:		زمان:
نام دبیر:		تعداد سوال:
درس: سلامت بهداشت	مقطع ...	سال تحصیلی:
پایه: دوازدهم	آموزشگاه ..	نوبت:
مبحث درس سوم	پاسخ نامه	طراح فهیمه کوچی

ردیف	یاد پروردگار آرامش دل هاست.	نمره
	پرسش های جاخالی	
۱	در ازای مصرف هر گرم چربی انرژی تولید می شود. ۹ کیلو کالری	۰.۲۵
۲	چربی ها دو نوع و هستند. اشباع و غیر اشباع	۰.۵
۳	ویتامین ها به دو گروه و تقسیم می شوند. محلول چربی ، محلول در آب	۰.۵
۴ عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می کند. مواد معدنی	۰.۲۵
۵ به حفظ تعادل مایعات در بدن کمک می کند. سدیم	۰.۲۵
	پرسش های صحیح غلط	
۱	یکی از رموز سلامت بر خورداری از تغذیه سالم است صحیح (**) غلط ()	۰.۲۵
۲	انتخاب و الگوی تغذیه معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد جامعه است صحیح (**) غلط ()	۰.۲۵
۳	ما در ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴۰۰ کیلو کالری انرژی در بدنمان تولید می شود صحیح () غلط (**)	۰.۲۵
۴	کربوهیدرات ساده مانند نان سیب زمینی و شکر. صحیح () غلط (**)	۰.۲۵
۵	فیبر در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی شود صحیح (**) غلط ()	۰.۲۵
۶	در شرایط طبیعی بدن قادر است ۱۱ نوع اسید آمینه تولید کند صحیح (**) غلط ()	۰.۲۵
۷	واحد سازنده پروتئین اسید آمینه است صحیح (**) غلط ()	۰.۲۵
۸	آب یک ماده انرژی زا است صحیح () غلط (**)	۰.۲۵
۹	حیاتی ترین نیاز غذایی انسان و پرمصرف ترین ماده غذایی آب است صحیح (**) غلط ()	۰.۲۵
	پرسش های تستی	
۱	کدام یک منبع ویتامین A نیست؟ (الف) کره (ب) زرده تخم مرغ (ج) سبزی های زرد و نارنجی (**د) گردو	۰.۵

۰.۵	کدام یک سرشار از ویتامین دی است؟ (الف)حبوبات (**ب)شیر (ج)انجیر (د)کشمش	۲
۰.۵	کدام ویتامین محلول در چربی نیست؟ (الف)K (**ب)گزینه ۳ و ۴ (ج)B۱۲ (د)B۶	۳
	خلاصه درس :	
۰.۵	یکی از مهمترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد چه چیزی است؟ عادت های غذایی	۱
۰.۵	بیماری ناشی از کمبود ید و بیماری ناشی از کمبود کلسیم را بنویسید. بیماری ناشی از کمبود ید گواتر و بیماری ناشی از کمبود کلسیم پوکی استخوان است	۲
۰.۵	انواع اختلالات غذا خوردن را بنویسید. بی اشتهایی عصبی ، پرخوری عصبی	۳
۰.۵	چند درصد ویتامین دی بدن از منابع غذایی تامین می شود؟ ۱۰ درصد	۴
۰.۵	غلات های سبوس دار غنی از کدام ویتامین هستند؟ روی	۵
	پرسش های تشریحی	
۱.۵	نقش چربی ها در بدن را بنویسید. تامین انرژی ذخیره گرما حفاظت از اندام ها ساخت سلول های مغزی عصبی مصرف ویتامین های محلول چربی	۱
۱.۵	اهمیت تغذیه سالم را بنویسید. تامین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره به رشد و نمو ترمیم بافت ها و انجام واکنش ها و همچنین فرایندهای حیاتی بدن کمک می کند همچنین از بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می افزاید	۲
۱.۰	چرا نباید مکمل های تغذیه ای را بدون دستور پزشک مصرف کنیم؟ زیرا مصرف این مکمل ها برای بسیاری از افراد مضر است مثلاً استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین می تواند منجر به مسمومیت شود	۳
۱.۰	منابع کاراتنوئیدها را نام ببرید. میوه های زرد نارنجی قرمز و سبز تیره	۴
۱.۰	کمبود روی در کودکان و نوجوانان چه تاثیری دارد؟ منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ می شود	۵

۱.۰	کربوهیدرات‌های اضافه بدن به چه صورت ذخیره می‌شوند؟ کربوهیدرات‌های اضافه بدن به مقدار معین به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شوند	۶
۰.۵	منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده را نام ببرید. نان برنج سیب زمینی	۷
۱.۰	آب چه کمکی به بدن ما می‌کند؟ بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد و به دفع مواد زائد تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌های بدن کمک می‌کند	۸
۱.۰	هرم غذایی یعنی چه؟ تقسیم بندی ساده‌ای که نیاز ما به گروه‌های غذایی مختلف را نشان می‌دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ما کمک می‌کند	۹
۱.۵	برخورداری از تغذیه سال مستلزم رعایت سه اصل می‌باشد این سه اصل را نام ببرید. اصل تعادل اصل تنوع اصل تناسب	۱۰
۱.۰	ریشه عادات‌های غذایی یک فرد کجاست؟ در دسترسی به محصولات غذایی موجود در محل زندگی وضعیت اجتماعی اقتصادی فرهنگی مذهبی و باورها و ارزش‌های افراد آن جامعه نهفته است و از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود	۱۱
۲۰.۰	ارزش دانش در عمل به آن است.	

مای دارس

گروه آموزشی عصر

www.my-dars.ir