

سؤالات امتحان نهایی درس: تغذیه و بهداشت مواد غذایی	رشته: تربیت بدنی و کودک‌گیاری	ساعت شروع: ۱۰ صبح	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:	سال سوم آموزش متوسطه	تاریخ امتحان: ۹۵/۱۰/۱۱	تعداد صفحه: ۲
دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۵		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://ace.medu.ir	

ردیف	سؤالات	نمره
۱	دو ماده مغذی محافظ نام ببرید .	۰/۵
۲	نام دیگر هر یک از قندهای زیر را بنویسید . الف) قند خون ب) ساکارز	۰/۵
۳	یک دلیل بیاورید که چرا فیبرها در معده و روده انسان هضم نمی شوند؟	۰/۵
۴	هر کدام از مواد زیر پیش ساز کدام ویتامین می باشند؟ الف) کاروتن ب) کلسترول	۰/۵
۵	الف) مصرف زیاد میوه منجر به بروز چه اختلالاتی می شود؟ ب) چرا گروه سبزی ها از کالری کمتری برخوردار هستند؟	۱
۶	اسید آمینه ی ضروری را تعریف کنید .	۱
۷	تأثیر جنس (زن و مرد) را در میزان نیاز بدن به پروتئین بنویسید .	۱
۸	مشخص کنید هر یک از اختلالات زیر در اثر کمبود کدام ویتامین اتفاق می افتد؟ الف) اسکوربوت ب) بری بری ج) راشیتیسم د) شبکوری	۱
۹	الف) دو عمل اصلی آب در بدن را بنویسید . ب) یکی از روش های افزایش جذب آهن فریک (سه ظرفیتی) را بنویسید.	۱/۵
۱۰	منظور از « تعادل در مصرف مواد غذایی » چیست؟	۱
۱۱	ویتامین های محلول در چربی را نام ببرید .	۱
۱۲	هر یک از عوامل زیر چه تأثیری بر روی متابولیسم پایه دارند؟ (افزایش یا کاهش) الف) تب ب) گرسنگی و روزه داری ج) سرما و گرما	۰/۷۵
۱۳	چاقی کودکی و بزرگسالی را با یکدیگر مقایسه کنید .	۱
۱۴	به چه دلیلی غذاهای جامد از ۶ ماهگی وارد رژیم غذایی کودک می شوند؟	۰/۵
۱۵	چهار مورد از عوامل فساد فیزیکی مواد غذایی را نام ببرید .	۱
	ادامه سوالات در صفحه دوم	

ردیف	سؤالات	نمره
<p>سؤالات امتحان نهایی درس: تغذیه و بهداشت مواد غذایی      رشته : تربیت بدنی و کودکیاری      ساعت شروع : ۱۰ صبح      مدت امتحان: ۷۰ دقیقه</p> <p>نام و نام خانوادگی :      سال سوم آموزش متوسطه      تاریخ امتحان: ۹۵/۱۰/۱۱      تعداد صفحه : ۲</p> <p>دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۵</p> <p>مرکز سنجش آموزش و پرورش      http://aee.medu.ir</p>		
۱۶	چربی های غیر قابل رویت را با ذکر مثال تعریف کنید .	۱
۱۷	چرا کنسرو کردن یکی از سالم ترین روش های نگه داری مواد غذایی محسوب می شود؟	۱
۱۸	مهر آبی رنگ بر روی گوشت ها نشانه ی چیست؟	۰/۵
۱۹	سه روش نگهداری دراز مدت مواد غذایی را نام ببرید .	۰/۷۵
۲۰	سه پیشنهاد در مورد تهیه و طبخ برنج بنویسید که در نتیجه ی آن مواد مغذی برنج کمتر به هدر برود .	۱/۵
۲۱	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید . (الف) جهش رشد (بلوغ) در دختران و پسران ..... سال طول می کشد . (ب) در کمبود ویتامین ..... زمان انعقاد خون طولانی می شود . (ج) دمای مطلوب برای رشد باکتری های بیماری زا ..... درجه سانتی گراد می باشد . (د) مدت زمان نگهداری روغن ها نامحدود است زیرا حاوی ..... می باشند . (ه) برای خنک کردن غذاهای پر حجم مثل سوپ و آش باید آن ها را به ظروف ..... و بهداشتی منتقل کرد.	۱/۲۵
۲۲	صحیح یا غلط بودن هر یک از گزینه های زیر را مشخص کنید . (الف) پنچ گرم چربی ، چهل و پنج کیلوکالری انرژی تولید می کند . (ب) قرص های آهن تکمیلی از ماه ششم بارداری به عنوان مکمل به زنان باردار داده می شود . (ج) نام دیگر ویتامین E توالد و تناسل می باشد . (د) قوی ترین اشعه برای از بین بردن باکتری ها اشعه ماوراء بنفش می باشد . (ه) دمای مرکزی تخم مرغ باید در هنگام طبخ به ۶۰ درجه سانتی گراد برسد .	۱/۲۵
	موفق باشید.	۲۰
	جمع نمرات:	

راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نهایی درس : تغذیه و بهداشت مواد غذایی	رشته : تربیت بدنی و کودکیاری	ساعت شروع : ۱۰ صبح
سال سوم آموزش متوسطه	تاریخ امتحان : ۹۵/۱۰/۱۱	شماره صفحه : ۱
دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت دی ماه سال ۱۳۹۵	مرکز سنجش آموزش و پرورش	تعداد کل صفحات : ۱
http://aee.medu.ir		

ردیف	پاسخ ها و ریزشمارک ها	نمره
۱	ویتامین ، املاح ، آب (ذکر دو مورد ۰/۵ نمره)	۰/۵
۲	الف) گلوکز (ب) قند نیشکر	۰/۵
۳	زیرا آنزیم مناسب هضم آن ها در دستگاه گوارش انسان وجود ندارد.	۰/۵
۴	الف) ویتامین A (ب) ویتامین D	۰/۵
۵	الف) نفخ شکم ، اختلالات روده ای و اسهال (ب) به علت داشتن آب زیاد	۱
۶	۹ اسید آمینه ای که در بدن ساخته نمی شوند و باید حتما از طریق مواد غذایی وارد بدن شوند.	۱
۷	بدن مردان دارای بافت عضلانی بیشتر و چربی کمتری نسبت به زنان است . به همین دلیل نیاز آن ها به پروتئین برای بازسازی و حفظ ماهیچه ها بیشتر است .	۱
۸	الف) C (ب) B1 (ج) D (د) A	۱
۹	الف) تنظیم درجه حرارت بدن ، دفع مواد زائد (ب) مصرف آهن فرو با فریک (مصرف ویتامین C) ۱ نمره ۰/۵ نمره	۱/۵
۱۰	هیچ غذایی خوب یا بد نیست، بلکه هر گاه یک ماده غذایی کمتر یا بیشتر از حد نیاز مصرف شود، بد یا نا مناسب تلقی می شود.	۱
۱۱	E , D , A , K	۱
۱۲	الف) افزایش (ب) کاهش (ج) افزایش	۰/۷۵
۱۳	در چاقی بزرگسالی تعداد سلول های چربی در حد طبیعی است ولی مقدار چربی موجود در آن ها افزایش می یابد اما در چاقی کودکی هم تعداد و هم اندازه سلول ها افزایش می یابد .	۱
۱۴	زیرا رشد دندان ها معمولاً از این زمان آغاز می شود.	۰/۵
۱۵	ضربه ، نور ، اکسیژن ، رطوبت ، حرارت (ذکر چهار مورد ۱ نمره)	۱
۱۶	چربی هایی که در ترکیب مواد غذایی وجود دارند ولی ظاهراً آن ها را نمی بینیم . مانند چربی شیر ، گردو تخم مرغ و .... که ۶۰ درصد چربی های مواد غذایی را تشکیل می دهد .	۱
۱۷	به دلیل این که در شرایط استریل تهیه شده اند و به اندازه کافی حرارت دیده اند .	۱
۱۸	مهر آبی نشانه ی این است که گوشت کنترل دولتی شده است .	۰/۵
۱۹	پاستوریزه کردن ، کنسرو کردن ، انجماد کردن ، شور کردن ، پرتو افشانی ، خشک کردن (ذکر سه مورد ۰/۷۵)	۰/۷۵
۲۰	برنج را با آب کم و به دفعات کم بشویید ، برنج را به صورت کته تهیه کنید ، اگر برنج را آب کش می کنید از آب آن برای تهیه سوپ یا آتش استفاده کنید .	۱/۵
۲۱	الف) ۳ (ب) K (ج) ۳۷ (د) آنتی اکسیدان (ه) کم عمق	۱/۲۵
۲۲	الف) صحیح (ب) غلط (ج) صحیح (د) غلط (ه) صحیح	۱/۲۵
	خسته نباشید. جمع نمرات	۲۰