

مدت امتحان : ۷۰ دقیقه	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته های : کودکیاری و تربیت بدنی	سؤالات امتحان نهایی درس : تغذیه و بهداشت مواد غذایی
تعداد صفحه: ۲	تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۳/۰۹	سال سوم آموزش فنی و حرفه ای	نام و نام خانوادگی :
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		بزرگسالان و داوطلبان آزاد(نیم سالی- واحدی) رشته های شاخه "فنی و حرفه ای" در نوبت امتحانی خرداد ماه سال ۱۳۹۸	

نمره	سؤالات	ردیف
۰/۵		۱ مواد مغذی را تعریف کنید .
۱		۲ اثرات فیزیولوژیک کربوهیدرات های غیر محلول در آب (سلولز، همی سلولز) را بنویسید.
۱		۳ اسید آمینه های غیر ضروری را با ذکر تعداد آن ها تعریف کنید.
۱		۴ پروتئین ها چگونه و از چه طریقی در حفظ تعادل آب بدن کمک می کنند؟
۱		۵ چربی های غیر قابل رؤیت را با ذکر یک مثال تعریف کنید.
۱/۵		۶ مشخص کنید کدام ویتامین محلول در آب و کدام محلول در چربی می باشد ؟ الف) ویتامین K (ب) ویتامین c (ج) ویتامین نیاسین (P.P) (د) ویتامین D (ه) ویتامین B _{۱۲} (و) ویتامین ریبووفلاوین
۱/۵		۷ هریک از بیماری های سمت راست در اثر کمبود کدام یک از ویتامین های سمت چپ بروز می کند ؟ الف) شبکوری (ب) راشتیسم (ج) پاره شدن غشاء گلبول های قرمز خون در نوزادان نارس (د) کم خونی کشنده (ه) اسکوریوت (و) پلاگر A (۱) E (۲) C (۳) B _{۱۲} (۴) D (۵) P.P (۶) A
۱/۵		۸ الف) نقش سدیم و پتاسیم را در تنظیم فشار خون با یکدیگر مقایسه کنید . ب) بیماری کرتینیسم در اثر کمبود کدام ماده ی معدنی ایجاد می شود ؟
۱		۹ هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام گروه اصلی مواد غذایی می باشد؟ الف) مقداری از نیاز بدن به انرژی، ویتامین های نیاسین، تیامین و برخی از مواد معدنی مانند آهن ، روی و همینطور فیبر غذایی را تأمین می کند . ب) علاوه بر اینکه ویتامین C و مقدار کمی از مواد معدنی و سایر ویتامین های بدن را تأمین می کند ، به دلیل داشتن سلولز نقش ملین های طبیعی را نیز بر عهده دارند . ج) بهترین منبع پروتئین و کلسیم است ولی از نظر آهن، ویتامین C، ویتامین D فقیر می باشد . د) قسمتی از نیاز بدن انسان به پروتئین، آهن ، ویتامین های گروه B و روی را تأمین می کند .
۱		۱۰ اصل اعتدال در مصرف، با در نظر گرفتن کفایت کالری یا انرژی دریافتی را شرح دهید؟
۱		۱۱ انرژی پایه (استراحت) برای انجام فعالیت کدام یک از دستگاه های درونی بدن بکار می رود؟
۱		۱۲ چهار مورد از عواملی که می تواند باعث بروز کم وزنی و لاغری شود را نام ببرید .

ادامه ی سؤالات در صفحه دوم....

مدت امتحان : ۷۰ دقیقه	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته های : کودکیاری و تربیت بدنی	سؤالات امتحان نهایی درس : تغذیه و بهداشت مواد غذایی
تعداد صفحه: ۲	تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۳/۰۹	سال سوم آموزش فنی و حرفه ای	نام و نام خانوادگی :
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		بزرگسالان و داوطلبان آزاد(نیم سالی- واحدی) رشته های شاخه "فنی و حرفه ای" در نوبت امتحانی خرداد ماه سال ۱۳۹۸	

ردیف	سؤالات	نمره
۱۳	چهار مورد از عوارض احتمالی در مرحله دوم میانسالی ناشی از افزایش سن را نام ببرید .	۱
۱۴	علم بهداشت مواد غذایی را تعریف کنید.	۱
۱۵	چهار مورد از میکرو ارگانیسم هایی که در بهداشت مواد غذایی اهمیت دارند را نام ببرید.	۱
۱۶	هنگام آماده سازی مواد غذایی برای طبخ ، چه فرآیندهایی ممکن است باعث از دست رفتن مواد مغذی موجود در غذاها شود؟	۱
۱۷	چهار مورد از روش های نگه داری دراز مدت مواد غذایی را نام ببرید .	۱
۱۸	چهار مورد از نکات لازم در حفظ سلامت غذاهای منجمد شده را بنویسید .	۲
	موفق باشید	جمع نمره ۲۰

ساعت شروع : صبح ۸	رشته : تربیت بدنی و کودکیاری	راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نهایی درس: تغذیه و بهداشت مواد غذایی
تعداد صفحه: ۱	تاریخ امتحان : ۱۳۹۸ / ۰۳ / ۰۹	سال سوم آموزش فنی و حرفه ای
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی http://aee.medu.ir		بزرگسالان و داوطلبان آزاد (نیم سالی - واحدی) رشته های شاخه "فنی و حرفه ای" در نوبت امتحانی خرداد ماه سال ۱۳۹۸

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	ترکیبات شیمیایی هستند که در بدن نقش متابولیکی دارند .	۰/۵
۲	افزایش حجم مدفوع و کاهش زمان تخلیه روده (دفع سریعتر).	۱
۳	اسید آمینه ای است که به وسیله ی بدن ساخته می شود (۰/۲۵) و لازم نیست حتما از طریق مواد غذایی به بدن برسد (۰/۵) و تعداد آن ها ۱۱ عدد می باشد (۰/۲۵)	۱
۴	میزان پروتئین پلاسما را در حالت طبیعی حفظ (۰/۵) و برگشت مایعات جمع شده در فضای میان بافتی را به داخل خون تسهیل می نمایند و بدین لحاظ در تنظیم تعادل آب در بدن موثر است . (۰/۵)	۱
۵	در ترکیب مواد غذایی وجود دارند (۰/۲۵) ولی ظاهرا آن ها را نمی بینیم (۰/۲۵) و حدود ۴۰ درصد چربی های غذایی را تشکیل می دهند (۰/۲۵) مثل چربی موجود در شیر ، زرده تخم مرغ ، گردو ، بادام (یک مورد ۰/۲۵)	۱
۶	الف) محلول در چربی ب) محلول در آب ج) محلول در آب د) محلول در چربی ه) محلول در آب و) محلول در آب	۱/۵
۷	الف) (۶) A ب) (۴) D ج) (۱) E د) (۳) B12 ه) (۲) C و) (۵) PP	۱/۵
۸	الف) پتاسیم فشار خون را پایین می آورد ولی سدیم فشار خون را بالا می برد . (ب) ید (۰/۵)	۱/۵
۹	الف) نان و غلات ب) گروه میوه ها ج) شیر و فرآورده های آن د) گروه گوشت و حبوبات	۱
۱۰	اصل اعتدال کمک می کند که به جای آن که سعی در حذف مواد غذایی کنیم (۰/۵) به طور ساده آن ها را در حد اعتدال و در هماهنگی با سایر مواد غذایی مصرف کنیم (۰/۵)	۱
۱۱	کار مغز و اعصاب - انقباض عضلات قلب و عروق - کار دستگاه گوارش - دستگاه عصبی	۱
۱۲	بی اشتهایی عصبی - سرطان - بیماری های عفونی - اختلال دستگاه گوارش - فعالیت جسمانی بیش از حد (۴ مورد انمره)	۱
۱۳	افزایش احتمالی وزن - فشار خون بالا - کلسترول بالا - سرطان ها	۱
۱۴	کلیه موازینی که رعایت آن ها در تولید ، فرایند نگهداری، عرضه و تهیه ی مواد غذایی ضروری است (۰/۵) تا به صورت سالم و با کیفیت بالای بهداشتی استفاده شود. (۰/۵)	۱
۱۵	ویروس ها - تک سلولی ها - قارچ ها - مخمر ها - کپک ها - باکتری ها (چهار مورد هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۶	جدا کردن (پاک کردن) - خرد کردن - خیساندن - از انجماد خارج کردن	۱
۱۷	پاستوریزه کردن - کنسرو کردن - منجمد کردن - خشک کردن - نگه داری به وسیله نمک و شکر (شور و مربا) - گاز ها - پرتو افشانی (چهار مورد هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۸	هرگز مقدار زیادی ماده غذایی را یک جا منجمد نکنید - بلکه به اندازه هر بار مصرف بسته بندی کنید - غذا ها را در بسته بندی های پلی اتیلن یا کاغذ آلومینیومی قرار دهید - بر روی بسته بندی حتما تاریخ بسته بندی را قید کنید - برای منجمد نمودن سبزی از روش بلانچینگ استفاده نمایید و بعد آن ها را منجمد کنید - هوای داخل کیسه انجماد را کاملا خارج کنید (هر مورد ۰/۵)	۲
۲۰	خسته نباشید	جمع نمره