

سؤالات امتحان نهایی درس: تغذیه و بهداشت مواد غذایی	رشته: تربیت بدنی و کودکیاری	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:	سال سوم آموزش متوسطه	تاریخ امتحان: ۹۵/۳/۸	تعداد صفحه: ۲
دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خردادماه سال ۱۳۹۵		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات	نمره
۱	تشخیص دهید، مهمترین علامت بیماری کوآشیورکور کدام گزینه می باشد؟ الف) توقف رشد (ب) کاهش وزن (ج) بی اشتها (د) ورم	۰/۲۵
۲	تشخیص دهید، چرا میوه ها منبع خوب ویتامین C محسوب می شوند؟ الف) زیرا میوه ها ملین های طبیعی هستند (ب) به دلیل داشتن مواد آلی فراوان ج) زیرا خام مصرف می شوند (د) به دلیل داشتن سلولز فراوان	۰/۲۵
۳	مشخص کنید از چه ماهی، کودک آماده نوشیدن از لیوان و خوردن غذا به طور مستقل می شود؟ الف) ۴ ماهگی (ب) ۶ ماهگی (ج) ۸ ماهگی (د) ۱۰ ماهگی	۰/۲۵
۴	مشخص کنید، روش آماده سازی کدام ماده غذایی، « در مکانی تاریک و دور از غذاهای بودار» می باشد؟ الف) برنج (ب) تخم مرغ (ج) روغن (د) شکر	۰/۲۵
۵	مشخص کنید، کدام گزینه، روش نگهداری کوتاه مدت می باشد؟ الف) پرتو افشانی (ب) فریز کردن (ج) پاستوریزه کردن (د) خشک کردن	۰/۲۵
۶	مشخص کنید، در اثر مصرف کدام ماده مغذی، اوره بیشتری در بدن تولید می شود؟ الف) پروتئین (ب) کربوهیدرات (ج) چربی (د) مواد مغذی انرژی زا	۰/۲۵
۷	مشخص کنید، هریک از واژه های زیر، نام دیگر کدام ویتامین می باشد؟ الف) ضد عفونت (ب) ویتامین انعقاد (ج) توالد یا تناسل (د) ضد التهاب عصبی	۱
۸	چهار مورد از عوامل مؤثر در تخریب باکتری ها را نام ببرید.	۱
۹	ترکیبات شیمیایی گیاهی (فیتوکمیکال) در حفظ سلامت و پیش گیری از کدام بیماری ها مفید هستند؟	۰/۵
۱۰	بیماری قلبی بیشتر در چه افرادی دیده می شود؟	۰/۵
۱۱	دلیل بیاورید که چرا، چربی ها انرژی بیشتری تولید می کنند؟	۰/۵
۱۲	گردنبند کازال چیست؟	۰/۵
۱۳	یک دلیل بیاورید که چرا، به کودکان در دوره شیر خوارگی قطره آهن داده می شود؟	۰/۵
۱۴	مقایسه کنید، چاقی کودکی با چاقی بزرگسالی چه تفاوتی دارد؟	۱
۱۵	دو علامت کم خونی مگالوبلاستیک در اثر کمبود فولات (اسید فولیک) را نام ببرید.	۰/۵
۱۶	محاسبه کنید، ارزش انرژی زایی ۲۴ گرم نان چند کیلو کالری است؟	۰/۵
۱۷	یک دلیل بیاورید، که چرا سه ماه اول بارداری، دوران حساس بارداری معرفی شده است؟	۰/۵
۱۸	بیماری گاستروانتریت را در نیم سطر تعریف کنید.	۰/۵
۱۹	دو روش برای جلوگیری از اکسیداسیون مواد غذایی، در اثر اکسیژن موجود در هوا را، نام ببرید.	۰/۵
۲۰	در تهیه و خریداری مواد غذایی منجمد، به چه نکاتی باید دقت شود؟	۰/۵
۲۱	قانون ورود اول - خروج اول را تعریف کنید.	۰/۵
۲۲	دو مورد از فیبرهای محلول در آب را نام ببرید.	۰/۵
۲۳	سه ماده مغذی را نام ببرید که گروه غذایی شیر و لبنیات، از نظر آن ها، فقیر می باشند؟	۰/۷۵
۲۴	سه موجودی که قادر به ساخت ویتامین C در بدن خود نمی باشند را نام ببرید.	۰/۷۵
	ادامه سوالات در صفحه دوم	

سؤالات امتحان نهایی درس: تغذیه و بهداشت مواد غذایی	رشته: تربیت بدنی و گودگیاری	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:	سال سوم آموزش متوسطه	تاریخ امتحان: ۹۵/۳/۸	تعداد صفحه: ۲
دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خردادماه سال ۱۳۹۵		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir	

ردیف	سؤالات	نمره
۲۵	سه مورد از منابع غذایی غنی و مناسب فلونور را نام ببرید.	۰/۷۵
۲۶	ضمن مشخص کردن تعداد اسید آمینه های ضروری، آن ها را در یک سطر تعریف کنید.	۱
۲۷	توضیح دهید چرا غذاهای از قبل پخته شده را نباید به آهستگی سرد کرد؟	۱
۲۸	هر یک از واژه های سمت راست مربوط به کدام گزینه سمت چپ می باشد. (دو جواب اضافی است) الف) متیونین ب) سروینگ ج) اصل تنوع د) اسپر ژیلوس فلاووس ه) اسید لاکتیک و) ترانسفرین ۱- نوعی کپک سفید رنگ ۲- حمل کننده آهن در خون ۳- باکتری کمک کننده در تبدیل شیر به ماست ۴- نوعی سم ۵- اسید آمینه محدود کننده حبوبات ۶- گنجاندن از هر ۶ گروه غذایی در برنامه ۷- اسید آمینه محدود کننده غلات ۸- اندازه واحد مصرف	۱/۵
۲۹	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) از تجزیه نشاسته در هنگام تهیه سمنو، قند به دست می آید. ب) ژلاتین، پروتئین حیوانی است که از نظر کیفیت، پروتئین محسوب می شود. ج) مصرف میگو و ماهی خام منجر به بیماری می شود. د) با مصرف میوه،، حبوبات و نان های سبوس دار، دریافت فیبر روزانه را افزایش دهید. ه) برای محاسبه کل انرژی در افراد بالای ۱۰ سال باید، را در ضریب میزان فعالیت جسمی ضرب کرد. و) از مشکلات دوران نوجوانی، مصرف اندک کلسیم و در دختران و مصرف زیاد چربی سیر شده می باشد. ز) دمای مناسب برای رشد باکتری های بیماری زا، درجه سانتی گراد می باشد.	۱/۷۵
۳۰	صحیح یا غلط بودن هر یک از جملات زیر را مشخص کنید. الف) مصرف مواد غذایی روزانه را طوری تنظیم کنید که وزن مطلوب خود را حفظ کنید. ب) گرما، متابولیسم پایه را افزایش و سرما متابولیسم پایه را کاهش می دهد. ج) برای پخت سبزی ها، بهتر است ابتدا آب را جوش آورده، سپس سبزی ها را در آن بریزید. د) رایج ترین بیماری که در اثر اختلال در تعادل کربوهیدرات ها ایجاد می شود، لاکتوزومی نام دارد. ه) پروتئین شیر در اثر حرارت رسوب می کند. و) میوه ها و سبزی ها که صدمه دیده اند به وسیله آنزیم فنل اکسیداز، در مجاورت هوا قهوه ای می شوند.	۱/۵
	موفق باشید.	۲۰
	جمع نمرات	

راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نهایی درس : تغذیه و بهداشت مواد غذایی	رشته : تربیت بدنی و کودکیاری	ساعت شروع : ۸ صبح
سال سوم آموزش متوسطه	تاریخ امتحان : ۹۵/۳/۸	شماره صفحه : ۱
دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خردادماه سال ۱۳۹۵	مرکز سنجش آموزش و پرورش	تعداد کل صفحات : ۲
http://aee.medu.ir		

ردیف	پاسخ ها و ریزشمارک ها	نمره
۱	ورم (د)	۰/۲۵
۲	زیرا خام مصرف می شوند (ج)	۰/۲۵
۳	۱۰ ماهگی (د)	۰/۲۵
۴	تخم مرغ (ب)	۰/۲۵
۵	فریز کردن (ب)	۰/۲۵
۶	پروتئین (الف)	۰/۲۵
۷	الف) A ب) K ج) E د) B1	۱
۸	اکسیژن - آب - دما - ماده غذایی - ph	۱ (چهار مورد هر کدام ۰/۲۵)
۹	قلبی و عروقی - سرطان	۰/۵
۱۰	کسانی که کلسترول و تری گلیسرید خون آن ها بالاست .	۰/۵
۱۱	زیرا میزان اکسیژن کمتری دارند .	۰/۵
۱۲	ایجاد لکه های رنگی دور گردن در اثر کمبود نیاسین .	۰/۵
۱۳	زیرا شیر و لبنیات منابع فقیر آهن می باشند .	۰/۵
۱۴	در چاقی کودکی هم تعداد سلول چربی افزایش می یابد و هم اندازه سلول ها بزرگ می شود اما در چاقی بزرگسالی فقط اندازه سلول ها بزرگ می شود .	۱
۱۵	بزرگ شدن گلبول قرمز - کاهش هموگلوبین - اختلالات گوارشی	۰/۵ (دو مورد هر کدام ۰/۲۵)
۱۶	$24 \times 4 = 96$	۰/۵
۱۷	زیرا اندام های جنین شروع به تشکیل شدن می کنند .	۰/۵
۱۸	التهاب معده و روده	۰/۵
۱۹	ایجاد خلاء - کنسرو کردن - اضافه کردن آنتی اکسیدان	۰/۵ (دو مورد هر کدام ۰/۲۵)
	ادامه راهنمایی تصحیح در صفحه دوم	

راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نهایی درس : تغذیه و بهداشت مواد غذایی	رشته : تربیت بدنی و کودکیاری	ساعت شروع : ۸ صبح
سال سوم آموزش متوسطه	تاریخ امتحان : ۹۵/۳/۸	شماره صفحه : ۲
دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خردادماه سال ۱۳۹۵	مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir	تعداد کل صفحات : ۲

ردیف	پاسخ ها و ریزشمارک ها	نمره
۲۰	بسته بندی سالم باشد و نشانه های خروج انجماد و انجماد مجدد دیده نشود.	۰/۵
۲۱	غذاهای آماده برای نگهداری را تاریخ می زنند و در هنگام مصرف بسته های قدیمی را زودتر خارج کرده و مصرف می کنند.	۰/۵
۲۲	صمغ - موم - پکتین (دو مورد هر کدام ۰/۲۵)	۰/۵
۲۳	ویتامین C - ویتامین D و آهن	۰/۷۵
۲۴	انسان - میمون - خوکچه هندی	۰/۷۵
۲۵	آب آشامیدنی - چای - غذاهای دریایی	۰/۷۵
۲۶	۹ اسید آمینه ای که در بدن ساخته نمی شوند و باید حتما از طریق غذا وارد بدن شوند.	۱
۲۷	زیرا برای مدت طولانی در دمای گرم اتاق باقی می ماند و همین امر باعث رشد میکروب ها می شود.	۱
۲۸	الف) اسید آمینه محدود کننده حیوانات (۵) ب) اندازه واحد مصرف (۸) ج) گنجاندن از هر ۶ گروه غذایی (۶) د) نوعی کپک سفید رنگ (۱) ه) باکتری کمک کننده در تبدیل شیر به ماست (۳) و) حمل کننده آهن در خون (۲)	۱/۵
۲۹	الف) مالتوز ب) ناکامل ج) بری بری د) سبزی ه) متابولیسم پایه و) آهن ز) ۳۷	۱/۷۵
۳۰	الف) صحیح ب) غلط ج) صحیح د) غلط ه) غلط و) صحیح	۱/۵
	خسته نباشید.	۲۰
	جمع نمرات	