

سؤالات امتحان نهایی درس : اصول تغذیه	رشته : صنایع غذایی	ساعت شروع : ۸ صبح	مدت امتحان : ۷۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی :	سال سوم آموزش متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۸/۳/۹	تعداد صفحه: ۱
دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸		مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>	

ردیف	سؤالات	نمره
۱	درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را مشخص کنید. الف) در دوران رشد، نیاز بدن به پروتئین کمتر است. ب) بالا بودن کلسترول خون، تأثیری در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی ندارد. ج) واحد مصرف گروه های غذایی به صورت اندازه سروینگ نشان داده می شود. د) سبزی و میوه منجمد را بدون خروج از انجماد مورد طبخ قرار می دهند.	۲
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) مواد غذایی از اجزای کوچکتری به نام ..... تشکیل شده است. ب) همه پروتئین های حیوانی به استثنای ..... از نوع کامل یا با ارزش کیفی بالا هستند. ج) مصرف بیش از حد اعتدال نمک باعث ..... فشار خون می شود. د) سوء تغذیه باعث ..... متابولیسم پایه می شود.	۲
۳	گزینه ی مناسب را انتخاب کنید. الف) پروتئین ترانسفرین برای حمل کدام ماده مغذی زیر در خون به کار می رود؟ (۱) آهن (۲) مس (۳) روی (۴) منیزیم ب) در اثر تابش اشعه ماورای بنفش خورشید بر پوست، کدام ویتامین زیر در بدن ساخته می شود؟ (۱) A (۲) B (۳) C (۴) D ج) کدام گزینه زیر باعث کاهش جذب آهن از روده می شود؟ (۱) فیئات موجود در غلات (۲) اگزالات موجود در سبزی ها (۳) تانن موجود در چای (۴) همه موارد د) کدام گزینه ی زیر جزو عوامل شیمیایی موثر بر فساد مواد غذایی نمی باشد؟ (۱) آفت کش ها (۲) آنتی بیوتیک ها (۳) آنزیم ها (۴) مواد افزودنی	۲
۴	به هر یک از سوالات زیر جواب کوتاه دهید. الف) قند اختصاصی و ویژه پستانداران کدام دی ساکارید است؟ ب) انرژی مصرف شده برای فعالیت های جسمانی شامل چه فعالیت هایی است؟ ج) کمبود ویتامین B <sub>1</sub> باعث ایجاد بیماری در انسان می شود؟ د) کدام بیماری در مناطقی که خاک آن ها از ید بسیار فقیر است، شایع می باشد؟	۲
۵	«هیچ غذایی خوب یا بد نیست، بلکه هرگاه یک ماده غذایی کمتر یا بیشتر از حد نیاز مصرف شود بد یا نامناسب تلقی خواهد شد» مربوط به کدام اصل تنظیم برنامه غذایی می باشد؟	۰/۵
۶	روش نگهداری کوتاه مدت گوشت پخته شده را توضیح دهید.	۰/۷۵
۷	دو مورد از نقش های کلسیم را ذکر کنید.	۱
۸	چهار مورد از چربی های غیر قابل رؤیت در مواد غذایی را ذکر کنید.	۱
۹	ویتامین های محلول در چربی را نام ببرید.	۱
۱۰	فرق نشاسته و گلیکوژن را توضیح دهید.	۱
۱۱	چهار منبع غذایی غنی از ویتامین B <sub>12</sub> را ذکر کنید.	۱
۱۲	منظور از چاقی بالا تنه چیست؟ توضیح دهید.	۱
۱۳	روش های جلوگیری از رشد میکروارگانیسم ها را بیان کنید.	۱
۱۴	منظور از شیوه زندگی سالم که موجب حفظ سلامت و شادابی در سنین میانسالی می شود چه رفتارهایی است؟	۱
۱۵	مسائل و نکات بهداشت فردی در تهیه غذای سالم را بیان کنید.	۱/۲۵
۱۶	شش گروه اصلی مواد غذایی را نام ببرید.	۱/۵
جمع	موفق و سربلند باشید.	۲۰

ساعت شروع : ۸ صبح	رشته : صنایع غذایی	راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نهایی درس: اصول تغذیه
تعداد صفحه: ۱	تاریخ امتحان : ۱۳۹۸/۳/۹	سال سوم آموزش متوسطه
مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۸

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) نادرست    ب) نادرست    ج) درست    د) درست	۲
۲	الف) مواد مغذی    ب) ژلاتین    ج) افزایش    د) کاهش	۲
۳	الف) گزینه ۱ (آهن)    ب) گزینه ۴ (ویتامین D)    ج) گزینه ۴ (همه موارد)    د) گزینه ۳ (آنزیم ها)	۲
۴	الف) لاکتوز    ب) ورزش و فعالیت های روزمره    ج) بری بری    د) گواتر یا بیماری کمبود ید	۲
۵	اصل تعادل در مصرف مواد غذایی	۰/۵
۶	به سرعت سرد کرده (۰/۲۵ نمره) و در ظرفی با سرپوش آزاد و دور از گوشت های خام (۰/۲۵ نمره) و در یخچال نگهداری می کنند (۰/۲۵ نمره)	۰/۷۵
۷	شرکت در ساختمان استخوان و دندان / کمک به انعقاد خون / باعث انقباض عضلات / باعث انتقال جریان عصبی / دخالت در سوخت و ساز سلول	۱
۸	چربی موجود در شیر / زرده تخم مرغ / بادام / گردو	۱
۹	E / D / A / K	۱
۱۰	نشاسته قند ذخیره گیاهی (۰/۲۵ نمره) ولی گلیکوژن قند ذخیره حیوانی است (۰/۲۵ نمره). نشاسته در آب نامحلول (۰/۲۵ نمره) ولی گلیکوژن در آب محلول است (۰/۲۵ نمره).	۱
۱۱	جگر / قلوه / گوشت / ماهی / تخم مرغ	۱
۱۲	نوعی چاقی است که عمدتاً چربی ها در ناحیه شکم و کمر ذخیره می شود (۰/۲۵ نمره) در این افراد نسبت دور کمر به دور باسن افزایش می یابد (۰/۲۵ نمره) این نوع چاقی بیشتر در مردان دیده می شود (۰/۲۵ نمره).	۱
۱۳	گرم کردن / سرد کردن / خشک کردن / روش های شیمیایی / کنترل pH	۱
۱۴	خواب منظم و کافی (به طور متوسط ۷/۵ ساعت) / وعده های غذایی منظم و بویژه صرف صبحانه / فعالیت جسمی منظم (۳ تا ۵ بار در هفته و هر بار ۲۰ تا ۶۰ دقیقه) / نکشیدن سیگار / حفظ و کنترل وزن مناسب برای قد / مصرف بیشتر میوه ها و سبزی ها	۱
۱۵	شستن دست ها با آب و صابون / کوتاه کردن ناخن ها / برس زدن زیر ناخن ها / عدم جویدن ناخن ها / عدم قرار دادن انگشت ها در دهان / عدم استعمال دخانیات در آشپزخانه / عدم تماس دست ها با وسایل و ظروف آلوده / استفاده از کلاه و روپوش تمیز حین تهیه غذا / عدم تهیه غذا به وسیله فرد بیمار به خصوص فردی که دارای عطسه، سرفه و آبریزش بینی است و یا دارای بریدگی یا عفونت همراه با جراثیم و چرک است.	۱/۲۵
۱۶	شیر و فراورده های آن / گوشت، حبوبات / میوه ها / سبزی ها / نان، غلات و فراورده های آن / گروه متفرقه (روغن ها، چربی ها، شیرینی ها، چاشنی ها)	۱/۵
جمع	همکاران محترم خسته نباشید.	۲۰