

مدت امتحان : ۷۰ دقیقه	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته : تربیت بدنی و گودگیاری	سؤالات امتحان نهایی درس : تغذیه و بهداشت مواد غذایی
تعداد صفحه: ۲	تاریخ امتحان: ۹۶ / ۳ / ۷	سال سوم آموزش متوسطه	نام و نام خانوادگی :
مرکز سنجش آموزش و پرورش <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۶	

ردیف	سؤالات	نمره
۱	انواع فیتوکمیکال ها را نام ببرید.	۰/۵
۲	یک مونوساکارید و یک دی ساکارید نام ببرید.	۰/۵
۳	دو تفاوت عمده بین نشاسته و گلیکوژن را بنویسید.	۰/۵
۴	چگونه می توان ارزش تکمیلی پروتئین های ناکامل را افزایش داد؟	۱
۵	نام اسید آمینه های محدود کننده مواد غذایی زیر را مشخص کنید. الف) اسید آمینه محدود کننده غلات، مغز ها و دانه ها ب) اسید آمینه ای که برای شیر خواران ضروری است .	۰/۵
۶	سه تفاوت بین ویتامین های محلول در چربی و محلول در آب را بنویسید.	۱/۵
۷	دو عمل اصلی آب در بدن را بنویسید.	۰/۵
۸	هر یک از موارد ذکر شده مربوط به نقش کدام نوع ماده معدنی است؟ الف) ساختمان استخوان و دندان ب) ساختمان ATP (آدنوزین تری فسفات) ج) تولید تیروکسین د) ساختمان مو، پوست و ناخن	۱
۹	دو اصل از سه اصل مهم و ضروری در تنظیم یک برنامه غذایی سالم و متناسب را بنویسید.	۱
۱۰	در بدن انسان انرژی برای انجام سه کار ، مورد استفاده قرار می گیرد؟ آن ها نام ببرید.	۰/۷۵
۱۱	چاقی کودکی و بزرگسالی را با یکدیگر مقایسه کنید.	۱
۱۲	هر یک از جمله های زیر مربوط به کدام دوران زندگی است؟ الف) کاهش حس چشایی و بویایی ب) در این دوران رشد جسمی متوقف می شود. ج) افزایش و جهش رشد همراه با افزایش مصرف مواد غذایی د) باید غذا ها و طعم های جدید را تجربه کند و علایق غذایی خود را بشناسد.	۱
۱۳	چهار پیشنهاد در مورد تهیه و طبخ بهتر سبزی ها بیان کنید.	۱
۱۴	در نگهداری دراز مدت ، برای جلوگیری از اکسیداسیون مواد غذایی چه روش هایی می توان به کار برد؟	۱
۱۵	دو مورد از روش های جمع آوری نان های استفاده نشده را بنویسید.	۰/۵
۱۶	مشخص کنید اسید لینولئیک و اسید پالمیتیک از نظر تغذیه ای جزء کدام دسته از چربی ها می باشد؟	۰/۵
۱۷	هر یک از موارد زیر جزء چه گروهی از انواع فساد غیر میکروبی مواد غذایی می باشند؟ الف) اکسیژن ب) آنزیم ها ج) رطوبت د) بسته بندی شیمیایی	۱
۱۸	از مصرف ۲۵ گرم پروتئین چه مقدار انرژی حاصل می شود؟ الف) ۱۰۰ گرم ب) ۱۲۵ گرم ج) ۲۰ گرم د) ۲۲۵ گرم	۰/۲۵
۱۹	چه مقدار از پروتئین مصرفی روزانه افراد ، از منابع حیوانی تأمین می شود؟ الف) یک سوم ب) دو سوم ج) یک دوم د) سه چهارم	۰/۲۵
	ادامه سوالات در صفحه دوم	

مدت امتحان : ۷۰ دقیقه	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته : تربیت بدنی و گودگیاری	سوالات امتحان نهایی درس : تغذیه و بهداشت مواد غذایی
تعداد صفحه: ۲	تاریخ امتحان: ۹۶ / ۳ / ۷	سال سوم آموزش متوسطه	نام و نام خانوادگی :
مرکز سنجش آموزش و پرورش <a href="http://aee.medu.ir">http://aee.medu.ir</a>		دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۶	

ردیف	سوالات	نمره
۲۰	هر یک از نقش های زیر مربوط به کدام نوع ویتامین می باشد؟ (الف) رشد و تولید مثل (ب) تنظیم غلظت کلسیم (ج) سلامت پوست (د) نقش آنتی اکسیدانی (ه) کمک به جذب آهن	۱/۵
۲۱	کدام هورمون ها موجب افزایش متابولیسم پایه می شود؟ (الف) تیروکسین (ب) آدرنالین (ج) انسولین (د) کورتیزول	۰/۲۵
۲۲	هر یک از گزینه های زیر مربوط به کدام میکروارگانیسم می باشند؟ (الف) اسید لاکتیک (ب) آمیب (ج) اسپریژیلوس فلاووس	۰/۷۵
۲۳	جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (الف) کلسترول برای تولید برخی هورمون ها مانند آدرنالین و ..... ضروری است. (ب) چربی ها ، بعد از صرف غذا ، یعنی بعد از حدود ..... ساعت معده را ترک می کند. (ج) قارچ ها ، گروهی از گیاهان بدون سبزینه هستند که اساساً ..... می باشند. (د) عامل اصلی تغییر و یا از دست رفتن مواد مغذی در غذاها هنگام طبخ ..... می باشد. (ه) اگر غذاهای ..... به خوبی سرد نشوند یا حرارت کافی نبینند، بزرگترین منبع مسمومیت غذایی محسوب می شوند.	۱/۲۵
۲۴	صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید. (الف) گوشت منجمد باید در دمای اتاق از انجماد خارج شود. (ب) افزودنی های غذا مانند ادویه جات را در مراحل اولیه طبخ به غذا اضافه کنید. (ج) در هنگام حمل و نقل ، مواد غذایی را جدا از هم نگهداری کنید. (د) هنگام خرید، غذاهای منجمد و خراب شدنی مانند گوشت ، مرغ یا ماهی را در ابتدای خرید تهیه نمایید.	۱
۲۵	هر کدام از گروه های غذایی سمت راست به کدام یک از گزینه های سمت چپ مربوط می باشد؟ (۲ جواب اضافی است) (الف) گروه سبزی ها (ب) گروه شیر و فرآورده های آن (ج) گروه نان و غلات (د) گروه متفرقه ۱- غذای اصلی مردم آسیا و آفریقا محسوب می شود. ۲- در تخلیه روده و دفع مواد زائد کمک می نماید. ۳- بهترین منبع پروتئین و کلسیم است. ۴- حاوی قند های ساده و نقش ملین های طبیعی را دارد. ۵- مصرف بیش از اندازه این مواد باعث بروز چاقی می شود. ۶- پروتئین، آهن و ویتامین های گروه B و روی را تأمین می کند.	۱
	موفق باشید	۲۰
	جمع نمرات	

ساعت شروع : ۸ صبح	رشته : تربیت بدنی و کودکیاری	راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نهایی درس: تغذیه و بهداشت مواد غذایی
تعداد صفحه: ۲	تاریخ امتحان : ۹۶/۳/۷	سال سوم آموزش متوسطه
مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir		دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خردادماه سال ۱۳۹۶

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	ایزوفلاون - سولفورهای آلی - رنگدانه های زرد و قرمز (۲ مورد، هر کدام ۰/۲۵)	۰/۵
۲	منوساکاریدها (۱- گلوکز یا قند خون ۲- فرکتوز یا قند میوه ۳- گالاکتوز یا قند مغز) یک مورد ۰/۲۵ دی ساکاریدها (۱- ساکاروز یا قند شکر ۲- لاکتوز یا قند شیر ۳- مالتوز یا قند سمنو) یک مورد ۰/۲۵	۰/۵
۳	۱- نشاسته گیاهی ولی گلیکوژن حیوانی است. ۲- نشاسته در آب نامحلول است ولی گلیکوژن در آب حل می شود. ۳- نشاسته در ساقه برگ و ریشه گیاهان ذخیره می شود ولی گلیکوژن در عضله اسکلتی و کبد ذخیره می شود.	۰/۵
۴	با ترکیب و مخلوط کردن دو پروتئین گیاهی که مکمل یکدیگرند (۰/۵) یا یک پروتئین ناکامل با مقدار کمی از یک پروتئین حیوانی میتوان یک پروتئین را کامل کرد. (۰/۵)	۱
۵	الف- لیزین (ترئونین) ب - هیستیدین	۰/۵
۶	۱- ویتامین های محلول در چربی بر خلاف ویتامین های محلول در آب از راه ادرار دفع نمی شوند. (۰/۵) ۲- ویتامین های محلول در چربی نسبت به حرارت مقاومت بیشتری دارند و در شرایط پخت و کنسرو سازی و نگهداری مواد غذایی کمتر از دست می روند. (۰/۵) ۳- اکثر ویتامین های محلول در آب در بدن ذخیره نمی شوند و مازاد آنها دفع می گردد ولی ویتامین های محلول در چربی در بدن به ویژه در کبد ذخیره می شوند. (۰/۵)	۱/۵
۷	الف) تنظیم درجه حرارت بدن ب) دفع مواد زائد	۰/۵
۸	الف) کلسیم ب) فسفر ج) ید د) گوگرد	۱
۹	۱- تنوع در مصرف مواد غذایی ۲- تعادل در مصرف مواد غذایی ۳- اعتدال در مصرف با در نظر گرفتن کفایت کالری یا انرژی دریافتی دومورد هر مورد ۰/۵ نمره	۱
۱۰	۱- متابولیسم پایه ۲- اثر گرمایی غذا ۳- فعالیت بدنی	۰/۷۵
۱۱	۱- چاقی کودکی در دوران شیرخوارگی و کودکی بروز می کند که هم مقدار و هم اندازه سلول های چربی افزایش می یابد (۰/۵) ۲- چاقی بزرگسالی در سن بزرگسالی بروز می کند هر چند تعداد سلول های چربی در حد طبیعی است ولی مقدار چربی موجود در هر یک از سلول ها افزایش یافته است. (۰/۵)	۱
	ادامه راهنمای تصحیح در صفحه دوم	

ساعت شروع: ۸ صبح	رشته: تربیت بدنی و کودکیاری	راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نهایی درس: تغذیه و بهداشت مواد غذایی
تعداد صفحه: ۲	تاریخ امتحان: ۹۶/۳/۷	سال سوم آموزش متوسطه
مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir		دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خردادماه سال ۱۳۹۶

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۲	الف) دوران سالمندی ب) دوران میانسالی ج) دوران نوجوانی د) دوران کودکی و سنین دبستان	۱
۱۳	۱- سبزی ها را به هنگام شستن مدت زیادی در آب نگذارید. ۲- پس از شستشو نیز آن را در نور و هوای آزاد قرار ندهید. ۳- همچنین سبزی های خرد شده را در مجاورت هوای آزاد قرار ندهید. ۴- زیرا ویتامین های آن از بین می رود.	۱
۱۴	۱- خلاء یا کنسرو کردن (۰/۵) ۲) اضافه کردن آنتی اکسیدان مثل ویتامین E (۰/۵)	۱
۱۵	۱- نان باید به طور بهداشتی جمع آوری شود (۰/۵) ۲- در بسته های بهداشتی نگهداری شود (۰/۵) ۳- کاملا خشک باشند تا کپک نزنند. (۰/۵) دومورد هر مورد ۰/۵ نمره	۰/۵
۱۶	اسید پالمیتیک (غیر ضروری) ۰/۲۵ اسید لینوئیک (ضروری) ۰/۲۵	۰/۵
۱۷	الف) فیزیکی (۰/۲۵) ب) بیولوژیکی (۰/۲۵) ج) فیزیکی (۰/۲۵) د) شیمیایی (۰/۲۵)	۱
۱۸	الف) ۱۰۰ گرم	۰/۲۵
۱۹	الف) یک سوم	۰/۲۵
۲۰	الف) A ب) D ج) A د) E ه) C و) D	۱/۵
۲۱	الف) تیروکسین	۰/۲۵
۲۲	الف) باکتری ب) تک سلولی ج) کپک	۰/۷۵
۲۳	الف) استروژن ب) سه و نیم ج) ساپروفیت د) حرارت ه) از قبل پخته شده	۱/۲۵
۲۴	الف) (غ) ب) (ص) ج) (ص) د) (غ)	۱
۲۵	الف) ۲ ب) ۳ ج) ۱ د) ۵	۱
۲۰	جمع نمرات	۲۰
	همکار گرامی، خدا قوت	