

سوالات امتحان نهایی درس :	تغذیه و بهداشت مواد غذایی	رشته های :	تربیت بدنی - گودگیاری	ساعت شروع :	صبح ۸	مدت امتحان:	۷۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی :		تاریخ امتحان:	سال سوم آموزش متوسطه	تعداد صفحه:	۱۳۹۷/۰۳/۰۹		
بزرگسالان و داوطلبان آزاد(نیم سالی - واحدی) سراسر کشور در نوبت خرداد سال ۱۳۹۷						مرکز سنجش آموزش و پژوهش	http://ace.medu.ir

ردیف	سوالات	نمره
۱	صرف کدام ماده‌ی غذایی از شش ماهگی توصیه می‌شود؟ الف) عسل ج) سیب زمینی ب) آب میوه	۰/۲۵ د) تخم مرغ
۲	گروه شیر و لبنیات از نظر کدام ماده‌ی مغذی غنی می‌باشد؟ الف) آهن ج) منیزیم ب) کلسیم	۰/۲۵ د) سدیم
۳	کدام روش نگه داری، ماده‌ی غذایی را مستعد آلودگی می‌کند؟ الف) تهیه انواع شور ج) تهیه انواع مرما	۰/۲۵ د) کنسرو کردن
۴	قرص‌های آهن تکمیلی از کدام ماه بارداری توصیه می‌شود؟ الف) ماه دوم ج) ماه سوم ب) ماه چهارم	۰/۲۵ د) ماه ششم
۵	کدام یک از اقلام غذایی زیر بزرگترین منبع مسمومیت غذایی محسوب می‌شود؟ الف) تازه و خام ج) کنسرو شده ب) منجمد	۰/۲۵ د) از قبل پخته شده
۶	چه افرادی به بیماری بری بروی مبتلا می‌شوند؟	۰/۵
۷	چهار مورد از عوامل مؤثر در تخریب باکتری‌ها را نام ببرید.	۱
۸	بیماری شب کوری را تعریف کنید.	۱
۹	نقش ادویه‌ها و چاشنی‌ها را در مواد غذایی بنویسید.	۰/۵
۱۰	دو مورد از قند‌های مرکب (پلی ساکارید‌ها) را نام ببرید.	۰/۵
۱۱	نام‌های دیگر قند شیر و قند میوه را بنویسید.	۰/۵
۱۲	دو علامت بیماری گاستراآنتریت (التهاب معده و روده) را نام ببرید.	۰/۵
۱۳	دو روش برای افزایش جذب آهن فربیک را بنویسید.	۰/۵
۱۴	متابولیسم پایه را تعریف کنید.	۰/۵
۱۵	چاقی بالا تنه را تعریف کنید.	۰/۵
۱۶	فرمول محاسبه کل انرژی مصرفی برای افراد ۱۰ سال به بالا را بنویسید.	۰/۵
۱۷	دو اشعه که از آن‌ها در پرتو افشا نی استفاده می‌شود را نام ببرید.	۰/۵
۱۸	دو ماده‌ی غذایی را نام ببرید، که فاقد ویتامین C می‌باشند.	۰/۵
۱۹	صرف نکردن کدام مواد معدنی در دختران، یکی از مشکلات دوران نوجوانی است؟	۰/۵
۲۰	دو عامل موثر در میزان نیاز بدن به پروتئین را نام ببرید.	۰/۵
۲۱	مشخص کنید: اسید آمینه محدود کننده، در مواد غذایی زیر کدام‌اند؟ الف) حبوبات ب) غلات	۰/۵
۲۲	چربی‌های قابل رویت را تعریف کنید.	۰/۵
۲۳	سه اصل تنظیم برنامه غذایی را نام ببرید.	۰/۷۵
۲۴	چهار مورد از عوامل فیزیکی که باعث فساد غیر میکروبی مواد غذایی می‌شوند را نام ببرید.	۱

مدت امتحان : ۷۰ دقیقه	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته های : تریبیت بدنی - کودکیاری	سوالات امتحان نهایی درس :
تعداد صفحه : ۲	تاریخ امتحان : ۱۳۹۷/۰۳/۰۹	سال سوم آموزش متوسطه	
مرکز سنجش آموزش و پژوهش http://aee.medu.ir			بزرگسالان و داوطلبان آزاد(نیم سالی - واحدی) سراسر کشور در نوبت خرداد سال ۱۳۹۷

ردیف	سوالات	نمره
۲۵	سه نقش کلیمی در بدن را نام ببرید .	۰/۷۵
۲۶	در هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده ، به چه مواردی باید دقت کرد ؟	۱
۲۷	اسید آمینه های ضروری را با ذکر تعداد تعریف کنید .	۱
۲۸	هر یک از توضیحات سمت راست را به گزینه های سمت چپ مرتبط سازید . (دو جواب اضافی است) ۱- خوراک ۲- روی ۳- قند و شکر ۴- پیاز و سیر ۵- سویا ۶- آهن ۷- فارج	۱/۲۵
۲۹	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید . الف) بالا بودن کلسترول در خون عامل مهم بیماری است . ب) واردات گوشت توسط سازمان کنترل می شود . ج) سم آفلاتوکسین باعث ایجاد سرطان در حیوانات می شود . د) سبزی ها به دلیل داشتن آب زیاد ، کمتری دارند . ه) چاقی بالا تنها با بروز بیماری های قلبی ، فشار خون بالا و ارتباط دارد . و) تخم مرغ باید در مکانی با عمق کم و دور از غذا های بودار نگه داری شود . ز) کم بودن ویتامین B12 موجب کشنده می شود .	۱/۷۵
۳۰	صحیح یا غلط بودن هر یک از جملات زیر را مشخص کنید . الف) غلات به دلیل داشتن سلولزننمش ملین های طبیعی را دارند . ب) نمایه ی توده بدن کمتر از ۱۸/۵ ، کم وزنی نام دارد . ج) ترک برداشتن گوشه ی لب از علائم کمبود ویتامین ریبوفلافوین می باشد . د) بسیاری از موادی که مسئول طعم و مزه غذا هستند ، در چربی محلول می باشند . ه) از مصرف غذا های سوخته ، خصوصاً گوشت (کبابی) و نان جدا خودداری کنید . و) برای نگه داری ویتامین C در سبزیجات ، جوش شیرین استفاده می کنند . ز) مهمترین علامت بیماری پلاگر ، کمانی شدن پاها می باشد .	۱/۷۵
۲۰	موفق باشید	جمع نمرات

راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نهایی درس:

تجذیه و بهداشت مواد غذایی

سال سوم آموزش متوسطه

ساعت شروع: ۸ صبح	رشته های: تربیت بدنی - کودکاری	راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نهایی درس:
تعداد صفحه: ۲	تاریخ امتحان: ۱۳۹۷/۰۳/۰۹	تجذیه و بهداشت مواد غذایی
مرکز سنجش آموزش آزاد (نیم سالی - واحدی) سراسر کشور در نوبت خرداد سال ۱۳۹۷ http://aee.medu.ir	بزرگسالان و داوطلبان آزاد (نیم سالی - واحدی) سراسر کشور در نوبت خرداد سال ۱۳۹۷	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	آب میوه (ب)	۰/۲۵
۲	کلسمیم (ب)	۰/۲۵
۳	خشک کردن (ب)	۰/۲۵
۴	ماه چهارم (ج)	۰/۲۵
۵	از قبل پخته شده (د)	۰/۲۵
۶	افرادی که از ماهی و میگو خام استفاده می کنند (یا اینکه از برنج صیقلی شده استفاده می کنند)	۰/۵
۷	ماده غذایی - آب - اکسیژن - دما - تششع - مواد شیمیایی - PH (ذکر چهارمورد)	۱
۸	در اثر کمبود ۰/۲۵ ویتامین A، ۰/۲۵ خاصیت تطابق چشم از نور زیاد ۰/۲۵. به کم از دست می رود.	۱
۹	باعث بهبود طعم ۰/۲۵ و رنگ غذا می شوند.	۰/۵
۱۰	نشاسته - گلیکوژن - فیبر (ذکر ۲مورد)	۰/۵
۱۱	قندشیر (لاکتوز) قند میوه (فروکتوز)	۰/۵
۱۲	اسهال - استفراغ - دل درد و دل پیچه	۰/۵
۱۳	صرف ویتامین مصرف آهن فریک با فرو - مصرف یا غذا های گیاهی با غذاهای جانوری (ذکر ۲مورد)	۰/۵
۱۴	حداقل انرژی مصرفی در زمان استراحت	۰/۵
۱۵	افزایش چربی در ناحیه شکم و کمر که بیشتر در مردان دیده می شود.	۰/۵
۱۶	انرژی مورد نیاز = متابولیسم پایه × ضریب میزان فعالیت جسمانی	۰/۵
۱۷	اشعه X و گاما	۰/۵
۱۸	ماهی - تخم مرغ - شیر (ذکر ۲مورد)	۰/۵
۱۹	آهن - کلسمیم	۰/۵
۲۰	شرایط فیزیولوژیک - جنس - جثه - سن - ترکیب برنامه‌ی غذایی (ذکر ۲مورد)	۰/۵
۲۱	الف) متیونین ب) لیزین (ترئونین)	۰/۵
۲۲	چربی هایی که می توان آن ها را به دقت اندازه گیری کرد ۰/۲۵ و ۰/۴۰ درصد از چربی های غذا را تشکیل می دهد.	۰/۵
۲۳	تنوع در مصرف مواد غذایی - تعادل در مصرف مواد غذایی - اعتدال در مصرف با در نظر گرفتن کفايت کالری	۰/۷۵
۲۴	ضربه - اکسیژن - حرارت - رطوبت - نور (ذکر ۴مورد)	۱

با اسمه تعالی

راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نهایی درس:

تفذیه و بهداشت مواد غذایی

سال سوم آموزش متوسطه

ساعت شروع :	رشته های :	راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نهایی درس:
۸ صبح	تقویت بدنی - گودکاری	تفذیه و بهداشت مواد غذایی
تعداد صفحه: ۲	تاریخ امتحان :	سال سوم آموزش متوسطه
مرکز سنجش آموزش و پرورش	بزرگسالان و داوطلبان آزاد (نیم سالی - واحدی) سراسر کشور در نوبت خرداد سال ۱۳۹۷	
http://ace.medu.ir		

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۲۵	شرکت در ساختمان استخوان و دندان - انقباض عضلات - انعقاد خون - انتقال جریان عصبی - سوخت و ساز سلول (ذکر ۳ مورد)	۰/۷۵
۲۶	تاریخ مصرف - علامت استاندارد	۱
۲۷	۹ عدد اسید آمینه ای ۰/۲۵ که در بدن ساخته نمی شود / ۰/۲۵ و باید حتما از طریق مواد غذایی وارد بدن شود .۰/۵	۱
۲۸	الف) قند و شکر (۳) ب) خوارک (۱) ج) آهن (۶) د) پیاز و سیر (۴) ه) فارج (۷)	۱/۲۵
۲۹	الف) قلبی عروقی ب) دامپزشکی ج) کبد د) کالری ه) دیابت و) تاریک ز) کم خونی	۱/۷۵
۳۰	الف) غلط ب) صحیح ج) صحیح د) صحیح ه) صحیح و غلط ز) غلط	۱/۷۵
	جمع نمرات	۲۰
	خسته نباشد	