

باسمه تعالی

ردیف	سوالات	نمره
سوالات امتحان نهایی درس: تغذیه و بهداشت مواد غذایی رشته: تربیت بدنی/کودک‌گیاری ساعت شروع: ۱۰:۳۰ صبح مدت امتحان: ۷۰ دقیقه		
سال سوم آموزش متوسطه تاریخ امتحان: ۱۳۹۰/۱۰/۰۷ دانش آموزان آزاد سراسر کشور در دیماه سال ۱۳۹۰ مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir		
۱	دو مورد از مواد مغذی محافظ را نام ببرید.	۰/۵
۲	الف) اهمیت گلوکز در سلول‌های بدن به چه علتی می‌باشد؟ ب) قند اختصاصی و ویژه پستانداران چیست؟ ج) ارزان‌ترین منبع انرژی چیست؟	۱
۳	چگونه می‌توان یک پروتئین را کامل کرد؟ (۲ مورد)	۱
۴	دو مورد از نشانه‌های اولیه کمبود پروتئین در بیماری کواشیورکور را بنویسید.	۰/۵
۵	پروتئین‌ها چگونه باعث حفظ PH خون می‌شوند؟	۰/۵
۶	وقوع بیماری‌های قلبی در چه اشخاصی بیشتر است؟	۱
۷	نام دیگر ویتامین‌های زیر را بنویسید. الف) B _۱ ب) B _۲ ج) P.P د) B _۶	۱
۸	رابطه بین رنگ پوست و ساختن ویتامین D در بدن چیست؟	۰/۵
۹	کمبود ویتامین B _{۱۲} در انسان به چه دلایلی می‌باشد؟	۰/۵
۱۰	کمبود ویتامین E در نوزادان نارس چه عوارضی را به دنبال خواهد داشت؟	۰/۷۵
۱۱	بیشترین موارد کمبود بیوتین در چه کسانی مشاهده شده است؟	۰/۲۵
۱۲	دو مورد از مواد معدنی که به عنوان کاتالیزور در فعل و انفعالات تولید انرژی نقش دارند را نام ببرید.	۰/۵
۱۳	سدیم در جذب کدام مواد مغذی در روده‌ی کوچک مؤثر است؟	۰/۵
۱۴	الف) کدام ماده‌ی معدنی به جذب آهن از روده به خون کمک می‌کند؟ ب) گیاهانی که نزدیک دریاها کشت شوند منابع خوب کدام ماده‌ی معدنی محسوب می‌شوند؟	۰/۵
۱۵	جگر منبع خوبی از کدام مواد مغذی می‌باشد؟	۱
۱۶	برای افزایش دریافت فیبر غذایی روزانه مصرف چه موادی توصیه می‌شود؟	۱
۱۷	سن چه تأثیری بر متابولیسم پایه دارد؟	۱
۱۸	دو روش ارزیابی برای تعیین وجود چاقی در یک فرد را نام ببرید.	۰/۵
ادامه‌ی سوالات در صفحه‌ی دوم		

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس: تغذیه و بهداشت مواد غذایی		رشته: تربیت بدنی/کودک‌گیاری	ساعت شروع: ۱۰:۳۰ صبح	مدت امتحان: ۷۰ دقیقه
سال سوم آموزش متوسطه		تاریخ امتحان: ۱۳۹۰/۱۰/۰۷		
دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دیماه سال ۱۳۹۰		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir		
ردیف	سؤالات			نمره
۱۹	دو مورد از اختلالات غدد درون ریز که سبب چاقی می‌شود را بنویسید.			۰/۵
۲۰	در دوران سالمندی میزان نیاز پروتئین حدود گرم به ازای هر کیلوگرم وزن مطلوب بدن است و روزانه لیتر آب باید مصرف شود.			۰/۵
۲۱	کودکان در سنین پیش‌دبستانی چه غذاهایی را ترجیح می‌دهند؟			۰/۵
۲۲	مسمومیت شیمیایی در اثر مجاورت مواد غذایی با چه موادی بوجود می‌آید؟			۱
۲۳	دمای پایین تر از ۵ درجه سانتی‌گراد و بالاتر از ۵۷ درجه سانتی‌گراد چه تأثیری بر باکتری‌ها دارد؟			۱
۲۴	آمیب‌ها از چه طریقی وارد روده‌ی انسان می‌شوند؟			۱
۲۵	هر یک از گزینه‌های سمت راست را با موارد سمت چپ مربوط سازید؟ الف) سرد کردن ب) ایجاد خلا ج) تثبیت آنزیم ۱- جلوگیری از اکسیداسیون ۲- جلوگیری از رشد میکروارگانیسم‌ها ۳- جلوگیری از واکنش‌های آنزیمی			۰/۷۵
۲۶	در چه دوزی از پرتوافشانی، تقریباً استریلیزاسیون کامل می‌شود؟			۰/۲۵
۲۷	چرا غذاهای بخته‌شده باید سریعاً سرد و در یخچال نگهداری شود؟			۰/۷۵
۲۸	چرا غذاهای کنسرو شده یکی از سالم‌ترین روش‌های نگهداری است؟			۰/۵
۲۹	الف) خرید را بر اساس برای انجام دهید. ب) نگهداری طولانی میوه و سبزی باعث باکتری‌ها می‌شود.			۰/۷۵
۲۰	موفق باشم _____ ید			جمع نمرات

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نهایی درس: تغذیه و بهداشت مواد غذایی		رشته: تربیت بدنی/کودکپاری
سال سوم آموزش متوسطه		تاریخ امتحان: ۱۳۹۰/۱۰/۰۷
دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در دیماه سال ۱۳۹۰		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	آب - مواد معدنی - ویتامین ها (دو مورد ، هر مورد صحیح ۰/۲۵)	۰/۵
۲	الف) منبع اصلی و مهم انرژی در سلول های بدن (۰/۲۵) به ویژه سلول های مغز (۰/۲۵) می باشد. ب) لاکتوز (قند شیر) (۰/۲۵) ج) کربوهیدرات ها (قندها) (۰/۲۵)	۱
۳	۱- با ترکیب و مخلوط کردن دو پروتئین گیاهی (۰/۲۵) که مکمل یکدیگرند (۰/۲۵) ۲- یک پروتئین ناکامل (۰/۲۵) با مقدار کمی از یک پروتئین حیوانی (۰/۲۵) می توان یک پروتئین را کامل کرد.	۱
۴	بی اشتهایی - بی حالی - توقف رشد - عدم افزایش وزن (دو مورد ، هر مورد صحیح ۰/۲۵)	۰/۵
۵	با دادن یون نیدروژن (۰/۲۵) یا گرفتن یون نیدروژن (۰/۲۵)	۰/۵
۶	اشخاصی که مواد غذایی آن ها بیشتر از اسیدهای چرب (۰/۲۵) سیر شده (۰/۲۵) می باشد و اشخاصی که میزان کلسترول (۰/۲۵) و تری گلیسرید (۰/۲۵) خون شان بالاست .	۱
۷	الف) تیامین یا (ضدالتهاب عصبی) (۰/۲۵) ب) ریبوفلاوین (۰/۲۵) ج) نیاسین (۰/۲۵) د) پیریدوکسین (۰/۲۵)	۱
۸	هر قدر پوست تیره تر باشد (۰/۲۵) ویتامین D ساخته شده در بدن کمتر است (۰/۲۵)	۰/۵
۹	نارسایی در جذب این ویتامین (۰/۲۵) و یا کمبود فاکتور داخلی (۰/۲۵) می باشد.	۰/۵
۱۰	موجب پاره شدن (۰/۲۵) غشای سلول (۰/۲۵) به خصوص در گلبول های قرمز خون (۰/۲۵) در نوزادان نارس می شود.	۰/۲۵
۱۱	شیرخواران (۰/۲۵)	۰/۲۵
۱۲	آهن - فسفر - منگنز (دو مورد ، هر مورد صحیح ۰/۲۵)	۰/۵
۱۳	گلوکز (۰/۲۵) و اسیدهای آمینه (۰/۲۵)	۰/۵
۱۴	الف) مس (۰/۲۵) ب) ید (۰/۲۵)	۰/۵
۱۵	ویتامین B۱۲ (سیانوکوبالامین) (۰/۲۵) ویتامین A (رتینول) (۰/۲۵) فولیک اسید (فولات) (۰/۲۵) آهن (۰/۲۵)	۱
۱۶	میوه ها (۰/۲۵) - سبزی ها (۰/۲۵) - حبوبات (۰/۲۵) - نان های سبوس دار (۰/۲۵)	۱
۱۷	در جوانان (۰/۲۵) متابولیسم پایه بالاتر (۰/۲۵) است و با افزایش سن (۰/۲۵) متابولیسم پایه کاهش (۰/۲۵) می یابد.	۱
۱۸	نمایه توده بدن یا (BMI) (۰/۲۵) مقایسه وزن فرد با میزان وزن مطلوب یا (IBW) (۰/۲۵)	۰/۵
۱۹	بیماری های غده تیروئید (۰/۲۵) تومورهای مغزی (۰/۲۵)	۰/۵
۲۰	یک (۰/۲۵) - دو (۰/۲۵)	۰/۵
۲۱	غذاهای ترد (۰/۲۵) و با طعم ملایم (۰/۲۵)	۰/۵
۲۲	مسمومیت شیمیایی در اثر مجاورت مواد غذایی با آفت کش های (۰/۲۵) حاوی جیوه (۰/۲۵) و حشره کش های (۰/۲۵) که دارای د.د.ت (D.D.T) می باشند (۰/۲۵) بوجود می آید.	۱
۲۳	در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی گراد رشد باکتری ها متوقف می شود (۰/۲۵) ولی از بین نمی رود (۰/۲۵) و در دمای بالای ۵۷ درجه سانتی گراد رشد باکتری ها متوقف می شود (۰/۲۵) و ممکن است از بین برود. (۰/۲۵)	۱
۲۴	از طریق آب (۰/۲۵) سبزی ها (۰/۲۵) و میوه های (۰/۲۵) آلوده به مدفوع (۰/۲۵) وارد روده ی انسان می شوند.	۱
۲۵	الف) ۲ (۰/۲۵) ب) ۱ (۰/۲۵) ج) ۳ (۰/۲۵)	۰/۲۵
۲۶	دوز بالا (۰/۲۵)	۰/۲۵
۲۷	زیرا باعث می شود غذا به مدت زیادی (۰/۲۵) در دمای گرم اتاق (۰/۲۵) باقی بماند و همین امر باعث رشد میکروپ ها (۰/۲۵) می شود.	۰/۲۵
۲۸	زیرا به اندازه ی کافی حرارت دیده (۰/۲۵) و در شرایط استریل تهیه شده اند (۰/۲۵)	۰/۵
۲۹	الف) فهرست خرید (۰/۲۵) - یک هفته (۰/۲۵) ب) رشد (۰/۲۵)	۰/۲۵
۳۰	همکاران محترم خسته نباشید	جمع بارم