

مدت امتحان : ۷۰ دقیقه	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته : صنایع غذایی	سوالات امتحان نهایی درس : اصول تغذیه
تعداد صفحه : ۱	تاریخ امتحان : ۱۳۹۷/۳/۹	سال سوم آموزش متوسطه	نام و نام خانوادگی :
مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir		دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۷	

ردیف	سوالات	نمره
۱	گزینه‌ی مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام گزینه جزء ویتامین های محلول در چربی نمی باشد؟ (۱) ویتامین ث (C) (۲) ویتامین آ (A) (۳) ویتامین د (D) (۴) ویتامین ای (E) ب) کم خونی فقر آهن در کدام دوران زندگی، کمتر اتفاق می افتد؟ (۱) شیرخواری (۲) بلوغ (۳) زنان در سنین باروری (۴) پیری ج) در سبزی ها کدام مواد مغذی زیر بیشتر از بقیه می باشد؟ (۱) آب (۲) چربی (۳) پروتئین (۴) کربوهیدرات د) واردات گوشت به وسیله کدام نهاد دولتی کنترل می شود؟ (۱) سازمان گوشت (۲) اداره کل نظارت بر مواد غذایی و بهداشتی (۳) سازمان دامپزشکی کشور (۴) موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی	۲
۲	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را مشخص کنید. الف) کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها انرژی زا هستند. ب) در دوران رشد نیاز بدن به پروتئین کمتر است. ج) تعادل انرژی به میزان انرژی مصرفی و دریافتی فرد بستگی دارد. د) کاهش وزن باید آرام و یکنواخت باشد، به طوری که فرد ۱/۵ کیلوگرم وزن خود را در هفته از دست بدهد.	۲
۳	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) پروتئین های حیوانی به استثنای از نوع کامل یا با ارزش کیفی بالا هستند. ب) پروتئین ترانسفرین برای حمل در خون به کار می رود. ج) با افزایش سن میزان متابولیسم پایه می شود. د) به افزایش بیش از حد چربی در بدن گفته می شود.	۲
۴	هر یک از کربوهیدرات های گروه A نام دیگر یکی از قندهای گروه B می باشد. آن را مشخص کنید. گروه A : فروکتوز - ساکاروز - گالاکتوز گروه B : قند نیشکر - قند مغز - قند میوه	۱/۵
۵	به هر یک از سوالات زیر جواب کوتاه دهید. الف) تشریح کدام ماده‌ی مغذی در پوست باعث حفظ رطوبت و نرمی آن می شود؟ ب) نوزادان نارس که رشد سریع تری دارند، اگر کمتر در مقابل نور آفتاب قرار گیرند، معمولاً احتمال ابتلا به کدام بیماری در آن ها بیشتر است؟ ج) دمای مرکزی تخم مرغ باید در هنگام پختن به چند درجه‌ی سانتی گراد برسد؟	۱/۵
۶	نقش ویتامین C در بدن را بیان کنید.	۱/۵
۷	دو مورد از منابع غذایی غنی از ریوفلاوین را بنویسید.	۰/۵
۸	از مهم ترین میکروارگانسیم هایی که در بهداشت مواد غذایی اهمیت دارند، دو مورد ذکر کنید.	۰/۵
۹	چرا مصرف عسل تا قبل از یک سالگی کودک توصیه نمی شود؟	۰/۵
۱۰	چه منابع غذایی می توانند احتمال یبوست را در سالمندان کمتر کند؟ دو مورد مثال بزنید.	۰/۵
۱۱	شیوه و مدت زمان نگهداری کوتاه مدت گوشت خام را در یخچال بنویسید.	۰/۷۵
۱۲	به منظور کنترل بهداشت مواد غذایی در منزل چه نکات بهداشت فردی باید رعایت شود؟	۰/۷۵
۱۳	چهار مورد از روش های نگهداری دراز مدت مواد غذایی را نام ببرید.	۱
۱۴	از نقش های کلسترول در بدن دو مورد را بنویسید.	۱
۱۵	اصل تنوع در مصرف مواد غذایی را توضیح دهید.	۱
۱۶	دو مورد از نقش های روی در بدن را بیان کنید.	۱
۱۷	از مواد غذایی گروه گوشت چهار مورد را ذکر کنید.	۱
۱۸	میزان جذب آهن از روده به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد)	۱

راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نهایی درس: اصول تغذیه		رشته: صنایع غذایی	ساعت شروع: ۸ صبح
سال سوم آموزش متوسطه		تاریخ امتحان: ۱۳۹۷/۳/۹	تعداد صفحه: ۱
دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت خرداد ماه سال ۱۳۹۷		مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir	
ردیف	راهنمای تصحیح		
۱	الف) گزینه‌ی ۱ (ویتامین ث (C)) ب) گزینه‌ی ۴ (پیری) ج) گزینه‌ی ۱ (آب) د) گزینه‌ی ۳ (سازمان دامپزشکی کشور) (هر مورد صحیح ۰/۵ نمره)	۲	
۲	الف) درست ب) نادرست ج) درست د) نادرست (هر مورد صحیح ۰/۵ نمره)	۲	
۳	الف) ژلاتین ب) آهن ج) کمتر د) چاقی (هر مورد صحیح ۰/۵ نمره)	۲	
۴	فروکتوز (قند میوه) - ساکاروز (قند نیشکر) - گالاکتوز (قند مغز) (هر مورد صحیح ۰/۵ نمره)	۱/۵	
۵	الف) چربی ب) راشیتیسیم ج) ۶۰ درجه سانتی گراد (هر مورد صحیح ۰/۵ نمره)	۱/۵	
۶	ساختن کلاژن / کمک به عملکرد سیستم ایمنی بدن / کمک به جذب آهن (هر مورد صحیح ۰/۵ نمره)	۱/۵	
۷	جگر / دل / قلوبه / شیر / سایر لبنیات کم چربی یا بدون چربی / قارچ / سبزی های برگ دار به ویژه اسفناج (دو مورد، هر مورد صحیح ۰/۲۵ نمره)	۰/۵	
۸	قارچ ها / کپک ها / مخمرها / باکتری ها / ویروس ها / تک سلولی ها (دو مورد، هر مورد صحیح ۰/۲۵ نمره)	۰/۵	
۹	به دلیل آلودگی های میکروبی احتمالی (دو مورد، هر مورد صحیح ۰/۲۵ نمره)	۰/۵	
۱۰	آب کافی / غذاهای فیبری مانند میوه ها / سبزی ها / حبوبات / غلات سبوس دار (دو مورد، هر مورد صحیح ۰/۲۵ نمره)	۰/۵	
۱۱	روکش و سرپوش آزادی داشته باشد (۰/۵ نمره) و ۳ تا ۵ روز در یخچال (۰/۲۵ نمره) نگهداری شود. (دو مورد، هر مورد صحیح ۰/۲۵ نمره)	۰/۷۵	
۱۲	شستن دست ها با آب و صابون در هنگام تماس با ماده غذایی / کوتاه کردن ناخن ها / برس زدن زیر ناخن ها به هنگام شستن دست 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 تمیز / استفاده از روپوش تمیز و عدم تهیه غذا توسط فرد بیمار (فرد دچار عطسه، سرفه، آب ریزش بینی و یا بریدگی همراه عفونت و چرک) (سه مورد، هر مورد صحیح ۰/۲۵ نمره)	۰/۷۵	
۱۳	پاستوریزه کردن / کنسرو (استریل) کردن / انجماد کردن / شور کردن / پرتو افشانی (چهار مورد، هر مورد صحیح ۰/۲۵ نمره)	۱	
۱۴	جزئی از ترکیبات نمک های صفراوی است که به هضم غذا کمک می کند. / جزء ضروری بخشی از غشاء تمام سلول هاست و هم چنین در مغز، بافت عصبی و خون وجود دارد. / تولید هورمون های آدرنالین و استروژن (دو مورد، هر مورد صحیح ۰/۵ نمره)	۱	
۱۵	یعنی در برنامه غذایی روزانه مواد غذایی گوناگون (۰/۵ نمره) از هر شش گروه غذایی انتخاب و گنجانده شود (۰/۵ نمره).	۱	
۱۶	سوخت و ساز اسیدهای نوکلئیک و پروتئین / زودجوش خوردن زخم و رشد / عملکرد مناسب سیستم ایمنی / ذخیره و ترشح انسولین / تکامل اندام های جنسی و استخوان / ساختن و تولید پروستاگلاندین ها (دو مورد، هر مورد صحیح ۰/۵ نمره)	۱	
۱۷	گوشت قرمز / گوشت سفید / تخم مرغ / حبوبات / مغزها (چهارمورد، هر مورد صحیح ۰/۲۵ نمره)	۱	
۱۸	نوع و مخلوط غذایی خورده شده / میزان نیاز بدن به آهن / وضعیت دستگاه گوارش بدن (دو مورد، هر مورد صحیح ۰/۵ نمره)	۱	
جمع	همکاران محترم خسته نباشید.		
	۲۰		