

مدت امتحان : ۷۰ دقیقه	ساعت شروع : ۸ صبح	رشته های : تربیت بدنی - گودگیاری	سوالات امتحان نهایی درس : تغذیه و بهداشت مواد غذایی
تعداد صفحه: ۲	تاریخ امتحان: ۱۳۹۷/۰۳/۰۹	سال سوم آموزش متوسطه	نام و نام خانوادگی :
مرکز سنجش آموزش و پرورش http://acc.medu.ir		بزرگسالان و داوطلبان آزاد (نیم سالی - واحدی) سراسر کشور در نوبت خرداد سال ۱۳۹۷	

ردیف	سوالات	نمره
۱	مصرف کدام ماده ی غذایی از شش ما هگی توصیه می شود؟ الف) عسل ب) آب میوه ج) سیب زمینی د) تخم مرغ	۰/۲۵
۲	گروه شیر و لبنیات از نظر کدام ماده ی مغذی غنی می باشد؟ الف) آهن ب) کلسیم ج) منیزیم د) سدیم	۰/۲۵
۳	کدام روش نگه داری ، ماده ی غذایی را مستعد آلودگی می کند؟ الف) تهیه انواع شور ب) خشک کردن ج) تهیه انواع مربا د) کنسرو کردن	۰/۲۵
۴	قرص های آهن تکمیلی از کدام ماه بارداری توصیه می شود؟ الف) ماه دوم ب) ماه سوم ج) ماه چهارم د) ماه ششم	۰/۲۵
۵	کدام یک از اقلام غذایی زیر بزرگترین منبع مسمومیت غذایی محسوب می شود؟ الف) تازه و خام ب) منجمد ج) کنسرو شده د) از قبل پخته شده	۰/۲۵
۶	چه افرادی به بیماری بری بری مبتلا می شوند؟	۰/۵
۷	چهار مورد از عوامل مؤثر در تخریب باکتری ها را نام ببرید .	۱
۸	بیماری شب کوری را تعریف کنید .	۱
۹	نقش ادویه ها و چاشنی ها را در مواد غذایی بنویسید .	۰/۵
۱۰	دو مورد از قند های مرکب (پلی ساکارید ها) را نام ببرید .	۰/۵
۱۱	نام های دیگر قند شیر و قند میوه را بنویسید .	۰/۵
۱۲	دو علامت بیماری گاستروانتریت (التهاب معده و روده) را نام ببرید .	۰/۵
۱۳	دو روش برای افزایش جذب آهن فریک 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 آن ها در پرتو افشانی استفاده می شود را نام ببرید .	۰/۵
۱۸	دو ماده ی غذایی را نام ببرید ، که فاقد ویتامین C می باشند .	۰/۵
۱۹	مصرف نکردن کدام مواد معدنی در دختران ، یکی از مشکلات دوران نوجوانی است ؟	۰/۵
۲۰	دو عامل مؤثر در میزان نیاز بدن به پروتئین را نام ببرید .	۰/۵
۲۱	مشخص کنید : اسید آمینه محدود کننده ، در مواد غذایی زیر کدام اند؟ الف) حیوانات ب) غلات	۰/۵
۲۲	چربی های قابل رؤیت 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 می شوند را نام ببرید .	۱

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

ردیف	سوالات	نمره
۲۵	سه نقش کلسیم 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) الف) وزارت بازرگانی ب) غذای ترکیبی ج) هموگلوبین د) سولفور های آلی ه) ساپروفیت ۱- خوراک ۲- روی ۳- قند و شکر ۴- پیاز و سیر ۵- سویا ۶- آهن ۷- قارچ	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 تنه 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 B۱۲ موجب کشنده می شود .	۱/۷۵
۳۰	صحیح یا غلط بودن هر یک از جملات زیر را مشخص کنید . الف) غلات به دلیل داشتن سلولز نقش 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 ریوفلاوین می باشد . د) بسیاری از موادی که مسئول طعم و مزه غذا هستند ، در چربی محلول می باشند . ه) از مصرف غذاهای سوخته ، خصوصا 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 ، کماتی شدن پاها می باشد .	۱/۷۵
	موفق باشید	جمع نمرات
		۲۰

ساعت شروع : ۸ صبح	رشته های : تربیت بدنی - کودکیاری	راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نهایی درس: تغذیه و بهداشت مواد غذایی
تعداد صفحه: ۲	تاریخ امتحان : ۱۳۹۷/۰۳/۰۹	سال سوم آموزش متوسطه
مرکز سنجش آموزش و پرورش 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	کلسیم (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 (با اینکه از برنج صیقلی شده استفاده می کنند)	۰/۵
۷	ماده غذایی - آب - اکسیژن - دما - تشعشع - 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 ۰/۲۵.	۱
۹	باعث بهبود طعم ۰/۲۵ و رنگ غذا می شوند ۰/۲۵.	۰/۵
۱۰	نشاسته - گلیکوژن - فیبر (ذکر ۲ مورد)	۰/۵
۱۱	قند شیر (لاکتوز) قند میوه (فروکتوز)	۰/۵
۱۲	اسهال - استفراغ - دل درد و دل پیچه	۰/۵
۱۳	مصرف ویتامین - مصرف آهن فریک با فرو - مصرف یا غذا های گیاهی با غذای جانوری (ذکر ۲ مورد)	۰/۵
۱۴	حد اقل 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 ۲ مورد)	۰/۵
۱۹	آهن - کلسیم	۰/۵
۲۰	شرایط فیزیولوژیک - جنس - جثه - سن - ترکیب برنامه ی غذایی (ذکر ۲ مورد)	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 ۴۰ درصد از چربی های غذا را تشکیل می دهد ۰/۲۵.	۰/۵
۲۳	تنوع در مصرف مواد غذایی - تعادل در مصرف مواد غذایی - اعتدال در مصرف با در نظر گرفتن کفایت کالری	۰/۷۵
۲۴	ضربه - اکسیژن - حرارت - رطوبت - نور (ذکر ۴ مورد)	۱

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

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) خوراک (۱) ج) آهن (۶) د) پیاز و سیر (۴) ه) قارچ (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
	خسته نباشید	۲۰
	جمع نمرات	