



- ۱- بهترین زمان استفاده از نور خورشید، اول روز است که پرتوهای خورشید هستند. چرا که قرار گرفتن در برابر آفتاب شدید می تواند خطر را افزایش دهد.
- ۲- کلسیم و آهن در ترکیب نیز وجود دارند و نامیده می شوند.
- ۳- اگر فردی زیاد احساس خستگی کند و رنگ پریده نیز باشد، شاید کافی به بدن اش نمی رسد.
- ۴- بسیاری از مواد زائد به صورت از بدن دفع می شوند.
- ۵- اگر ویتامین D در بدن به اندازه کافی نباشد، استخوان ها به اندازه کافی جذب نمی کنند.
- ۶- کارهایی که غذاها در بدن ما انجام می دهند به آن ها بستگی دارد.
- ۷- گیاهان در فتوسنتز، ابتدا قندی به نام می سازند؛ سپس با وصل کردن این مولکول ها به هم، می سازند.
- ۸- و مقدار زیادی سلولز دارند.
- ۹- بافت چربی نوعی بافت است که اندام های داخلی بدن را از آسیب و ضربه حفظ می کند.
- ۱۰- بیش تر پروتئین های بعضی آمینو اسیدهای ضروری را ندارند ولی و منبع غنی از آمینو اسیدهای ضروری اند.
- ۱۱- درستی یا نادرستی عبارت های زیر را مشخص کنید.

الف

خوردن خوراکی هایی مانند شکلات و شیرینی به عنوان میان وعده از عادت های سالم تغذیه ای است.

ب

ید تقریباً در همه ی مواد غذایی وجود دارد.

پ

هرچه تنوع مواد مغذی هر خوراکی بیش تر باشد، ارزش غذایی آن خوراکی کم تر است.

ت

شرکت های تولیدکننده مواد غذایی موظف اند نوع و مقدار مواد مغذی و مقدار انرژی خوراکی را روی بسته درج کنند.

ث

مصرف بیش از پنج گرم نمک در روز سلامت ما را به خطر می اندازد.

۱۲- درستی یا نادرستی عبارت های زیر را مشخص کنید.

الف

بدن ما برای ساختن بافت ماهیچه ای به پروتئین نیاز دارد.

ب

پروتئین های گیاهی منبع بهتری برای تأمین پروتئین های مورد نیاز بدن به شمار می آیند.

پ

در مو و تار عنکبوت نیز پروتئین یافت می شود.

ت

بدن ما به مقدار قابل توجهی از ویتامین ها نیاز دارد.

ثویتامین A در بدن ما ذخیره نمی شود و مقدار اضافی آن از طریق ادرار دفع می شود.

۱۳- درستی یا نادرستی عبارت های زیر را مشخص کنید.

الف

کربوهیدرات ها و چربی ها دودسته از مواد مغذی هستند که می توانند در بدن نقش انرژی زایی را ایفا کنند.

ب

گلوکز نوعی کربوهیدرات مرکب به حساب می آید.

پ

بدن ما از انرژی نشاسته برخلاف انرژی سلولز نمی تواند استفاده کند.

۱۴- امروزه برای پیشگیری از کمبود ید چه تدبیری اندیشیده شده است؟

۱۵- کدام عنصر از مواد اصلی استخوان ها به شمار می رود و کمبود آن در استخوان ها سبب نرمی و یا تغییر شکل استخوان می گردد؟

۱۶- کمبود کدامیک از عناصر معدنی می تواند از عوامل کم خونی باشد؟

۱۷- کدام ماده معدنی به فراوانی در غذاهای دریایی موجود است؟ این ماده معدنی چه نقشی در بدن ایفا می کند؟



- ۱۸ - مصرف زیاد سدیم (نمک) می تواند سبب ایجاد چه مشکلاتی گردد؟
- ۱۹ - سه ماده غذایی را نام ببرید که می توانند تأمین کننده ی عنصری باشند که در ساختار یاخته های قرمز خون شرکت دارد.
- ۲۰ - مفاهیم زیر را تعریف کنید:
- ۱- آمینو اسید
 - ۲- آمینو اسیدهای ضروری
 - ۳- ویتامین های محلول در آب
- ۲۱ - واحدهای سازنده پروتئین ها چه نام دارد؟
- ۲۲ - ویتامین های محلول در چربی کدامند؟
- ۲۳ - جدول زیر را تکمیل کنید.

انواع ویتامین ها	نقش	بعضی از مواد غذایی تأمین کننده ویتامین
محلول در آب	گروه B (۴).....	غلات، گردو، (۶)...
(۲)...	کمک به سلامت پوست و لثه	مرکبات، (۷)...
(۱).....	کمک به جذب کلسیم توسط استخوان ها	تخم مرغ، (۸)...
A	(۵).....	هویج، زردآلو، تخم مرغ، گوجه فرنگی

- ۲۴ - ویتامین C و ویتامین های گروه B از ویتامین های محلول در آب اند. نقش هریک را بیان کنید.
- ۲۵ - کمبود کدام ویتامین در بدن می تواند باعث تغییر شکل و یا نرمی استخوان ها گردد؟ برای جبران این کمبود چه مواد غذایی پیشنهاد می دهید؟
- ۲۶ - مقدار اضافی ویتامین های محلول در آب چگونه از بدن خارج می شوند؟
- ۲۷ - کدام یک از ویتامین ها را بدن خود قادر به تولید آن می باشد؟ این ویتامین جزو کدام دسته از ویتامین ها می باشد و بدن چگونه آن را می سازد؟
- ۲۸ - فردی در هنگام مسواک زدن دچار خون ریزی لثه می شود. این عارضه می تواند در نتیجه کمبود کدام یک از ویتامین ها ایجاد شده باشد؟
- ۲۹ - به کدام دسته از ویتامین ها، بدن نیاز همیشگی دارد و علت این امر چیست؟
- ۳۰ - افزایش بیش از حد مصرف کدام دسته از مواد مغذی سبب افزایش خطر تنگ شدن رگ ها و سکنه قلبی می شود؟
- ۳۱ - کدام نوع از انواع چربی ها در دمای معمولی مایع اند؟ دو نمونه از این نوع چربی نام ببرید.
- ۳۲ - چهار خوراکی نام ببرید که در آن ها چربی به مقدار قابل توجهی وجود داشته باشد.
- ۳۳ - چه تفاوت هایی میان چربی های گیاهی و جانوری وجود دارد؟
- ۳۴ - لیپیدها چه نقش هایی در بدن برعهده دارند؟
- ۳۵ - قندی که در قندوشکر موجود است از چه گیاهانی به دست می آید؟
- ۳۶ - مریم به دنبال مشکل گوارشی به پزشک متخصص مراجعه کرده است. پزشک برای درمان او به او گفته است از مواد غذایی ایی استفاده نکند که سرشار از سلولز باشند. به نظر شما مریم می تواند از چه مواد غذایی استفاده نکند؟
- ۳۷ - جدول زیر را کامل کنید:

..... - ۲	—	کربوهیدرات ساده	}	کربوهیدرات ها
... - ۳	—	نشاسته		

- ۳۸ - نشاسته جزو کدام دسته از مواد مغذی است و چگونه در گیاهان ساخته می شود؟
- ۳۹ - دو کربوهیدرات مرکبی که در گیاهان ساخته می شود نام ببرید و مشخص کنید بدن ما توانایی استفاده از انرژی کدامیک را ندارد؟
- ۴۰ - مواد مغذی موجود در غذاها شامل چه موادی می باشد؟
- ۴۱ - الف) اگر فردی هیچ نوع غذای جانوری مصرف نکند، چه مشکلی ممکن است برایش پیش آید؟
ب) چنین افرادی چه نکاتی را باید در برنامه غذایی خود رعایت کنند؟