

سوالات امتحانات نهایی مبحث محور

درس سلامت و بهداشت – درس ۳ – برنامه غذایی سالم

گردآورنده: نازنین قریب رتبه ۳۸۸ منطقه یک کنکور انسانی ۱۴۰۴

(۱) درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. هر کدام ۰/۲۵ نمره

الف) درهرم غذایی، حبوبات و مغزها در سطح بالاتری نسبت به سبزیجات قرار دارند

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۴)

ب) ویتامین ب برخلاف ویتامین کا نوعی ویتامین محلول در آب است.

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۴)

ج) براساس هرم غذایی، مقدار مصرف روزانه شیر و فرآوردههای آن باید بیشتر از حبوبات و مغزها باشد.

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۳)

د) کمبود ویتامین A ممکن است نوجوان را در معرض افسردگی قرار دهد.

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۳)

ه) بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کلیه ذخیره میشود.

(امتحان نهایی سلامت دی ۱۴۰۲)

و) پروتئین های ناقص شامل تعدادی از اسیدهای آمینه ضروری میباشند.

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۲)

ز) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است.

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۱)

ح) کربوهیدراتها نقش مهمی در عملکرد اندامهای درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچهها دارند.

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۱)



@bartarhakanoon

ط) عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می شود.

(امتحان نهایی سلامت دی ۱۴۰۰)

ظ) بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۳۹۹)

۲) در عبارت های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. هر کدام ۰/۲۵ نمره

الف) یکی از مواد معدنی که به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری میرساند، است

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۴)

ب) کمبود روی در کودکان سبب کاهش سرعت رشد و تأخیر در آنها می شود.

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۳)

ج) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان، است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۳)

د) مهم ترین منبع طبیعی، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب های شور، صدف و جلبک دریایی هستند.

(امتحان نهایی سلامت دی ۱۴۰۲)

ه) در شکل هرم مواد غذایی، هرچه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه های غذایی می شود.

(امتحان نهایی سلامت دی ۱۴۰۱)

و) در شکل هرم مواد غذایی، هرچه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه های غذایی می شود.

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۱)



@bartarhakanoon

۳) از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. هر کدام ۰/۲۵ نمره

الف) مقدار انرژی ایجاد شده به ازای مصرف هر گرم پروتئین، معادل با مصرف یک گرم (چربی/کربوهیدرات) است

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۴)

ب) کاروتئید ها پیش ساز ویتامین (آ ، ب ، د) هستند

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۴)

ج) در ساخت سلول های مغزی و بافت عصبی (چربی ، قند ، پروتئین) نقش بیشتری دارد

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۴)

د) در ازای مصرف هر گرم (کربوهیدرات پیچیده / روغن زیتون / پروتئین) انرژی بیشتری بر حسب کیلوکالری در بدن تولید می شود

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۳)

ه) براساس هرم غذایی، میزان مصرف میوه ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر / کمتر / برابر) است

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۲)

۴) در ارتباط با تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. ۰/۷۵ نمره

الف) کدام گروه از ویتامین های محلول در آب یا چربی، قابلیت ذخیره شدن در بدن را ندارد؟

ب) دو مورد از عوارض کمبود «روی» در کودکان را بنویسید.

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۴)

۵) در رابطه با برنامه غذایی سالم به این پرسش ها پاسخ دهید. ۱ نمره

الف) علاوه بر شرایط اقلیمی و وزن چه مواردی در میزان آب مصرفی اثر دارد ؟

ب) گروه متفرقه در هرم غذایی شامل چه مواردی می شود ؟

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۴)



@bartarhakanoon

۶) در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. ۰/۷۵ نمره

الف) کربوهیدرات‌ها به‌صورت چه ماده‌ای در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شوند؟

ب) حیاتی‌ترین و پرمصرف‌ترین ماده غذایی انسان چیست؟

ج) روغن کبد ماهی، غنی‌ترین منبع کدام ویتامین است؟

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۳)

۷) در پرسش‌های چهار گزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. هر کدام ۰/۲۵ نمره

الف) کدامیک از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت‌های عضلانی نقش موثرتری دارد؟

۱) کربوهیدرات

۲) پروتئین

۳) ویتامین

۴) چربی

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۳)

ب) چند مورد از موارد زیر صحیح است؟

الف) آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت‌های بدن نقش دارد

ب) سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد

ج) منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است

د) قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کند

۱) چهار

۲) سه

۳) دو



@bartarhakanoon

(۴) یک

(امتحان نهایی سلامت دی ۱۴۰۱)

ج) کدام یک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟

(۱) جگر و پسته

(۲) ماهی کلیکا و پنیر

(۳) جگر و پنیر

(۴) ماهی کلیکا و بستنی

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۱)

۸) با توجه به «مواد مغذی مورد نیاز بدن» به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید ۱ نمره

الف) یک منبع اصلی برای کربوهیدرات‌های پیچیده بنویسید

ب) مصرف فیبر باعث جلوگیری از کدام مشکل در دستگاه گوارش می‌شود؟

ج) کدام نوع چربی معمولاً از طریق ماهی تأمین می‌شود؟

د) حفظ تعادل مایعات در بدن، به کمک کدام ماده معدنی صورت می‌گیرد؟

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۳)

۹) در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید ۰/۵ نمره

الف) در اثر سوءتغذیه ناشی از کمبود کدام ریزمغذی، بیماری تصویر ایجاد می‌شود؟



@bartarhakanoon



ب) کدام ماهی منبع خوبی برای این ریزمغذی به شمار می‌رود؟

(امتحان نهایی سلامت دی ۱۴۰۲)

۱۰) با توجه به مطالب کتاب درسی برای مورد زیر دلیل علمی بیان کنید. ۰/۵ نمره
در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک ید دار تصفیه شده استفاده کرد

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۲)

۱۱) جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید (یک مورد در ستون «ب» اضافه است) ۱/۵ نمره

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) آب	۱) حمل اکسیژن در خون
ب) کاروتنوئید	۲) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان
ج) هموگلوبین	۳) عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون
د) پروتئین	۴) کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها
ه) چربی اشباع	۵) پیش‌ساز ویتامین آ
و) گلیکوژن	۶) پوکی استخوان
	۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۲)



@bartarhakanoon

۱۲) جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. آن‌ها را پیدا کنید. ۰/۷۵ نمره

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) ویتامین A	۱) صدف
ب) ید	۲) کلسیم
ج) کنجد	۳) میوه‌های نارنجی

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۱)

۱۳) باتوجه به فقریدر آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟ ۰/۵ نمره

(امتحان نهایی سلامت دی ۱۴۰۰)

۱۴) در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. ۱/۵ نمره

الف) کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند؟

ب) از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید

ج) دو مورد از عادت‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید

د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ریزمغذی است؟

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۰)

۱۵) در اثر کمبود هر یک از ریز مغذی های زیرچه بیماری ایجاد می‌شود ؟ برای هر مورد نام یک بیماری را بنویسید ۰/۵ نمره



@bartarhakanoon

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۰)

۱۶) در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید ۱/۲۵ نمره

الف) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟

ب) در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟

ج) از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید.

د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟

(امتحان نهایی سلامت دی ۱۳۹۹)

۱۷) پروتئین کامل را تعریف کنید. ۰/۵ نمره

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۳۹۹)



پاسخنامه

(۱)

الف) درست	ب) درست
ج) درست	د) نادرست
ه) نادرست	و) درست
ز) نادرست	ح) درست
ط) درست	ظ) درست

۲) الف) سدیم	ب) بلوغ
ج) آب	د) ید
ه) کمتر	

۳) الف) کربوهیدرات	ب) A
ج) چربی	ه) روغن زیتون
ه) بیشتر	

۴) الف) محلول در آب	
ب) کاهش سرعت رشد - کوتاهی قد - تأخیر در بلوغ	
ج) چربی	



(۵) الف) میزان فعالیت بدنی و وضعیت سلامت افراد

ب) قند و چربی

(۶) الف) گلیکوژن

ب) آب

ج) ویتامین د

(۷) الف) گزینه ۲ پروتئین

ب) گزینه ۲

ج) گزینه ۱

(۸) الف) نان ، نشاسته

ب) یبوست

ج) غیراشباع

د) سدیم

(۹) الف) کلسیم

ب) کلیرکا

(۱۰) در کشور ما ؛ چون آب و خاک از نظر ید فقیرند. یا محصولات غذایی ید کافی

ندارند.



@bartarhakanoon

(۱۱) الف) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان

ب) (پیش ساز ویتامین آ)

ج) (حمل اکسیژن در خون)

د) (رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی)

ه) (عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون)

و) (کربوهیدرات ذخیره های در کبد و ماهیچه ها)

(۱۲)

الف) ۳-میوه های نارنجی

ب) ۱-صدف

ج) ۲-کلسیم

(۱۳) باید از نمک ید دار تصفیه شده که دارای مجوز بهداشتی است استفاده شود

(۱۴) الف) کلسیم

ب) اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند

ج) پر خوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار

د) ید

(۱۵) الف) گواتر ب) کم خونی



@bartarhakanoon

(۱۶)

الف) آهن

ب) غلات

ج) اصل تعادل-اصل تنوع-اصل تناسب

د) ید

۱۷) پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است



@bartarhakanoon