

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح سؤال امتحان نهایی درس: تغذیه و بهداشت مواد غذایی	رشته: تربیت بدنی
سال سوم نظام جدید آموزش متوسطه - شیوه ی سالی واحدی	تاریخ برگزاری: ۱۰ / ۰۳ / ۸۵
دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور - خرداد ماه ۱۳۸۵	اداره ی کل سنجش و ارزشیابی تحصیلی

ردیف	پاسخ	نمره
۱	ماده ی مغذی	۰/۵
۲	۱- تنظیم قند خون ۲- تأمین انرژی ۳- دفع مواد زاید ۴- ذخیره انرژی ۵- لاکتوز یا قند شیر مدت زمان بیشتری در روده باقی می ماند و باعث رشد باکتری های لازم در روده جهت ساختن ویتامین های B می شود. ( ۴ مورد هر کدام ۰/۲۵ )	۱
۳	الف) اسید آمینه ای که در یک پروتئین ( ۰/۲۵ ) به مقادیر کمتر از مقدار مورد نیاز موجود باشد ( ۰/۲۵ ) اسید آمینه محدود کننده نامیده می شود ب) لیزین - ترئونین - متیونین ( ۲ مورد هر کدام ۰/۲۵ ) ج) زلاتین ( ۰/۲۵ )	۱/۲۵
۴	چربی های قابل رؤیت ( ۰/۲۵ ) چربی های غیر قابل رؤیت ( ۰/۲۵ )	۰/۵
۵	الف) B12 یا سیانوکوبالامین ب) E یا توکوفرول ج) اسید فولیک یا فولات د) E یا توکوفرول ( هر مورد ۰/۲۵ )	۱
۶	۱- کم خونی ۲- کاهش گلبول های سفید خون ۳- تحلیل استخوان ها ۴- افزایش کلسترول سرم ۵- کاهش رشد ( ۳ مورد هر کدام ۰/۲۵ )	۰/۷۵
۷	۱- پروتئین ۲- کلسیم ۳- ریبوفلاوین ۴- روی ( هر کدام ۰/۲۵ )	۱
۸	۱- ویتامین B12 ۲- ویتامین A ۳- اسید فولیک ( فولات ) ۴- آهن ( ۳ مورد هر کدام ۰/۲۵ )	۰/۷۵
۹	سلولز باعث افزایش حجم مواد غذایی مصرفی می شود ( ۰/۵ ) و در نتیجه به تخلیه ی روده ها و دفع مواد زاید کمک می کند ( ۰/۵ )	۱
۱۰	ویتامین های نیاسین - تیامین و مواد معدنی آهن و روی ( ۴ مورد هر کدام ۰/۲۵ )	۱
۱۱	گروه غلات ( ۰/۵ ) و حبوبات ( ۰/۵ )	۱
۱۲	الف) به میزان انرژی دریافتی ( ۰/۲۵ ) و انرژی مصرفی ( ۰/۲۵ ) فرد بستگی دارد. ب) به میزان مواد مغذی انرژی زای آن ( ۰/۵ )	۱
۱۳	الف) متابولیسم پایه یا ( انرژی پایه ) یا ( انرژی استراحت ) ( ۰/۵ ) ب) فعالیت ( ۰/۵ )	۱
۱۴	انرژی مورد نیاز = وزن بدن ( ۰/۵ ) × میزان انرژی جیرانی ( ۰/۵ )	۱
۱۵	الف) ۱- با چاقی بالاتنه ( ۰/۵ ) ۲- با چاقی پایین تنه ( ۰/۵ ) ب) عبارت است از چاقی دوران شیرخوارگی و کودکی که طی آن هم تعداد ( ۰/۲۵ ) و هم اندازه ( ۰/۲۵ ) سلول های چربی ( ۰/۲۵ ) افزایش می یابد. ( ۰/۲۵ )	۲
۱۶	بین دمای حداقل ( ۰/۲۵ ) و حداکثر ( ۰/۲۵ ) یک دمای مطلوب ( اپتیمم ) وجود دارد که حداکثر ( ۰/۲۵ ) رشد و تکثیر باکتری در آن دما صورت می گیرد ( ۰/۲۵ )	۱
۱۷	الف) تثبیت آنزیم عبارت است از فرو بردن میوه یا سبزی ( ۰/۲۵ ) در آب داغ ( ۰/۲۵ ) یا ( ۹۳ - ۸۲ درجه سانتیگراد ) برای مدت یک و نیم دقیقه ( ۰/۲۵ ) ب) این عمل باعث غیر فعال شدن ( ۰/۲۵ ) آنزیم ها ( ۰/۲۵ ) و کاهش ( ۰/۲۵ ) هوای ( ۰/۲۵ ) موجود در میوه و سبزی ها می شود.	۱/۷۵
۱۸	۱- با ایجاد خلأ ۲- کنسرو کردن ۳- اضافه کردن مواد آنتی اکسیدان ( ۲ مورد هر کدام ۰/۵ )	۱
۱۹	برای نگهداری غذاهای پخته شده باید آن ها را به سرعت سرد کرد ( ۰/۵ ) و در یخچال یا فریزر نگه داشت ( ۰/۵ ) و در یخچال غذاهای پخته شده دور از غذاهای خام نگهداری شوند ( ۰/۵ )	۱/۵