

سؤال امتحان نهایی درس: تغذیه و بهداشت مواد غذایی	رشته: تربیت بدنی	ساعت شروع: ۸ صبح	مدت پاسخگویی: ۶۵ دقیقه
سال سوم نظام جدید آموزش متوسطه - شیوه ی سالی واحدی	تاریخ برگزاری: ۸۵/۰۳/۱۰		
دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور - خرداد ماه ۱۳۸۵	اداره ی کل سنجش و ارزشیابی تحصیلی		

ردیف	شرح سؤالات	نمره
۱	به ترکیبات شیمیایی داخل سلول زنده که نقش متابولیکی دارند و اجزای شیمیایی اصلی مایعات بافتی را تشکیل می دهند، چه گفته می شود؟	۰/۵
۲	اعمال کربوهیدرات ها را در بدن نام ببرید.	۱
۳	الف) اسیدآمینة های محدود کننده را تعریف کنید. ب) دو مورد از اسیدآمینة های محدود کننده را نام ببرید. ج) به طور کلی پروتئین های حیوانی به استثنای از نوع کامل یا با ارزش کیفی بالا هستند.	۱/۲۵
۴	چربی ها به دو صورت در ترکیب مواد غذایی وجود دارند آن ها را نام ببرید.	۰/۵
۵	در رابطه با ویتامین ها به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) کمبود کدام ویتامین در بدن موجب « کم خونی کشنده » می شود؟ ب) کدام ویتامین در صنایع برای جلوگیری از « فساد چربی ها » به کار می رود؟ ج) کدام ویتامین همیشه همراه با ویتامین B12 فعالیت خود را انجام می دهد؟ د) کدام ویتامین را به نام ویتامین « توالد و تناسل » نامیده اند؟	۱
۶	سه مورد از علائم کمبود مس را در بدن بنویسید.	۰/۷۵
۷	چهار ماده مغذی که شیر و فرآورده های آن نقش مهمی در تأمین آن ها در بدن دارند را نام ببرید.	۱
۸	سه مورد از موادی که جگر منبع خوبی برای تأمین آنها است را بنویسید.	۰/۷۵
۹	با توجه به این که سلولز موجود در سبزی ها برای انسان قابل هضم و جذب نیست نقش این ماده را در دستگاه گوارش بنویسید.	۱
۱۰	گروه غلات نیاز بدن را به کدام ویتامین ها و مواد معدنی تأمین می کند؟ چهار مورد را بنویسید.	۱
۱۱	به منظور « بهبود کیفیت پروتئین برنامه غذایی » چه گروه های غذایی را باید توأمأ مصرف کرد؟	۱
۱۲	الف) تعادل انرژی به چه عواملی بستگی دارد؟ ب) میزان انرژی حاصل از هر ماده ی غذایی به چه عاملی بستگی دارد؟	۱
۱۳	الف) «حداقل انرژی مصرفی فرد» چه نامیده می شود؟ ب) بیشترین تفاوت بین افراد از نظر انرژی مصرفی، مربوط به چیست؟	۱
۱۴	فرمول محاسبه ی کل انرژی مورد نیاز روزانه برای سنین زیر ده سال را بنویسید.	۱
۱۵	الف) افراد چاق از نظر وضع توزیع چربی در بدن به دو گروه تقسیم می شوند، آن دو گروه را بنویسید. ب) « چاقی کودکی » را تعریف کنید.	۲
۱۶	دمای مطلوب (اپتیمم) را توضیح دهید.	۱
۱۷	الف) روش تثبیت آنزیم (بلانچینگ) را تعریف کنید. ب) این روش چگونه باعث ماندگاری طولانی و با کیفیت بهتر میوه و سبزی می شود؟	۱/۷۵
۱۸	دو روش جلوگیری از اکسیداسیون مواد غذایی را بنویسید.	۱
۱۹	شرایط نگهداری « غذاهای پخته شده » را توضیح دهید.	۱/۵
۲۰	جمع نمره	پیروز باشید