

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس :	رشته : <b>کودکپاری</b>	تاریخ امتحان : <b>۸۷/۳/۴</b>	وقت : <b>۶۰ دقیقه</b>
<b>تغذیه و بهداشت مواد غذایی</b>	<b>وتربیت بدنی</b>	ساعت شروع امتحان : <b>۸ صبح</b>	
ویژه دانش آموزان و داوطلبان آزاد سال سوم متوسطه حرفه ای		اداره کل سنجش و ارزشیابی تحصیلی	

**توجه :**

دانش آموز عزیز ، لطفاً هنگام پاسخگویی به سؤالات ، نکات زیر را رعایت کنید :

۱- پاسخ سؤالات را در برگ پاسخنامه در محل مربوطه بنویسید .

۲- استفاده از ماشین حساب مجاز است .

ردیف	سؤالات	نمره
<b>" سؤالات کوتاه پاسخ و تشریحی "</b>		
۱	مشخص کنید کدام یک از مواد زیر ، ماده غذایی و کدام یک ماده مغذی می باشند ؟ الف - شیر ب - انواع خورش ج - پروتئین موجود در گوشت د - کلسیم موجود در شیر	۱
۲	کدام یک از ویتامینهای زیر ، محلول در آب و کدام یک محلول در چربی ، می باشند ؟ الف - B <sub>12</sub> ب - A ج - D د - اسید فولیک	۱
۳	هر کدام از قندهای زیر جزء کدام گروه از کربوهیدراتها می باشند ؟ الف - فروکتوز ب - فیبر ج - نشاسته د - لاکتوز	۱
۴	هریک از موارد زیر ، جزء کدام یک از انواع پروتئین های کامل ، نیمه کامل و ناقص می باشند ؟ الف - ماهی ب - تخم مرغ ج - حبوبات د - ذرت	۱
۵	مواد معدنی زیر را ، از لحاظ عمده یا کم مقدار بودن مشخص نمایید . الف - کلسیم ب - روی ج - آهن د - فلوئور	۱
۶	هر کدام از موارد زیر ، جزء کدام گروه از عوامل فساد غیر میکروبی مواد غذایی می باشند ؟ الف - افزودنیها ب - ضربه ج - حشرات د - آنزیم ها	۱
۷	چهار مورد از ویژگیهای ویتامین های محلول در چربی را بنویسید .	۱
۸	اسید های چرب ، از نظر تغذیه ای ، به دو دسته تقسیم می شوند، آنها را نام ببرید .	۰/۵
<b>صفحه یک</b>		<b>ادامه سؤالات در صفحه بعد</b>

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس :	رشته : <b>کودکپاری</b>	تاریخ امتحان : ۸۷/۳/۴	وقت : ۶۰ دقیقه
<b>تغذیه و بهداشت مواد غذایی</b>	<b>وتربیت بدنی</b>	ساعت شروع امتحان : ۸ صبح	
ویژه دانش آموزان و داوطلبان آزاد سال سوم متوسطه حرفه ای		اداره کل سنجش و ارزشیابی تحصیلی	

ردیف	سؤالات	نمره
۹	چهار ماده غذایی که در گروه گوشتها قرار می گیرند ، را نام ببرید .	۱
۱۰	عواملی که باعث کاهش جذب آهن در بدن می شوند، را نام ببرید . ( ذکر سه مورد کافی است )	۱/۵
۱۱	در تنظیم برنامه غذایی ، اگر از گروه گوشتها ، بیشتر از حد مورد نیاز واز گروه شیر و لبنیات ، کمتر از حد مورد نیاز ، استفاده کنیم ، کدام یک از اصول تنظیم برنامه غذایی را ، رعایت نکرده ایم ؟	۰/۵
۱۲	رعایت چه نکته ای ، جهت بهبود کیفیت پروتئین در برنامه غذایی ، لازم است ؟	۰/۵
۱۳	اگر یک قطعه نان ، دارای ۲۰ گرم کربوهیدرات و ۳ گرم پروتئین باشد و آن را با ۱۰ گرم کره ، برای صبحانه ، مصرف نماییم ، مقدار انرژی حاصل از این غذا را ، محاسبه کنید .	۱
۱۴	رعایت چه نکاتی جهت جلوگیری از ضایعات سبزیها ، هنگام شستن و طبخ سبزی ، لازم است ؟ (چهار مورد)	۱
۱۵	سه مورد از شیوه های متداول نگهداری دراز مدت مواد غذایی را ، نام ببرید .	۰/۷۵
۱۶	غذاهای منجمد شده مانند گوشت را ، چگونه باید از انجماد خارج کرد ؟	۱
<b>" سؤالات جور گردنی "</b>		
۱۷	هریک از ویتامین های سمت راست ، به یکی از نقش های سمت چپ ، مربوط است ، ارتباط رامشخص کرده ودر پاسخ نامه بنویسید .	
	ویتامین ها	نقش ها
	الف - C	۱- خون سازی
	ب- K	۲- پیشگیری از پوسیدگی دندان
	ج - E	۳- شرکت در ساختمان کلاژن
	د - B <sub>12</sub>	۴- آنتی اکسیدانی
		۵- تنظیم مکانیسم بینایی
		۶- انعقاد خون
صفحه دو		ادامه سؤالات در صفحه بعد

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس :	رشته : <b>کودکیاری</b>	تاریخ امتحان : <b>۸۷/۳/۴</b>	وقت : <b>۶۰ دقیقه</b>
<b>تغذیه و بهداشت مواد غذایی</b>	<b>وتربیت بدنی</b>	ساعت شروع امتحان : <b>۸ صبح</b>	
ویژه دانش آموزان و داوطلبان آزاد سال سوم متوسطه حرفه ای		اداره کل سنجش و ارزشیابی تحصیلی	

ردیف	سؤالات	نمره
------	--------	------

" **سؤالات کامل کردنی** "

۱۸	<p>" لطفاً جاهای خالی را با کلمه مناسب کامل نموده و در پاسخ نامه بنویسید ."</p> <p>الف ( مهمترین منبع غذایی ید..... می باشد .</p> <p>ب) ترکیبات غنی از اکسیژن، مانند ..... برای از بین بردن باکتریهای غیرهوازی به کار می روند .</p> <p>ج ( قوی ترین وسیله برای از بین بردن باکتریها اشعه ..... می باشد .</p> <p>د ( اسید پالمیتیک یکی از اسید های چرب ..... و ..... می باشد .</p> <p>ه ( فرمول زیر را را با ذکر واحد اندازه گیری ، کامل نمایید .</p> <p>( ..... )</p> <p><math>( BMI ) = \frac{\text{نمایه توده بدن}}{\text{.....}}</math></p> <p>( ..... )</p>	۲/۷۵
----	---	------

" **سؤالات صحیح - غلط** "

۱۹	<p>" لطفاً صحیح یا غلط بودن جملات زیر را در پاسخ نامه مشخص کنید ."</p> <p>الف ( کواشیورکور، حالتی است که در اثر کمبود پروتئین دریافتی بروز می کند . (صحیح - غلط )</p> <p>ب ( فیبرهای محلول ، بهترین منبع فیبر، برای کنترل جذب قند و کلسترول می باشند .</p> <p>( صحیح - غلط )</p> <p>ج ( اگر میزان انرژی دریافتی شخص ، بیشتر از انرژی مصرفی باشد ، دارای تعادل انرژی منفی است .</p> <p>( صحیح - غلط )</p>	۰/۷۵
----	--	------

" **سؤالات چهار گزینه ای** " (نمره منفی ندارد)

۲۰	<p>الف - تاثیر دمای اپتیمم ، بر رشد باکتریها ، کدام است ؟</p> <p>(۱) حداکثر رشد (۲) توقف رشد (۳) حداقل رشد (۴) از بین بردن باکتریها</p> <p>ب - مقاوم ترین ویتامین، در هنگام طبخ غذا کدام است ؟</p> <p>(۱) اسید فولیک (۲) ویتامین A (۳) اسید نیکوتینیک (۴) ویتامین C</p> <p>ج - کدامیک از عوامل زیر باعث کاهش متابولیسم پایه می گردد ؟</p> <p>(۱) سرما (۲) گرما (۳) استرس (۴) سوء تغذیه</p>	۰/۷۵
----	--	------

صفحه سه	موفق باشید	۲۰
---------	------------	----