

به نام خدا		
نیمسال تحصیلی		پودمان تغذیه و سلامت خانواده
کتاب درسی: الگوی تغذیه و آشپزی		پیش از آزمون / آزمون / پس از آزمون
۸۰	مصرف سرانه لبنیات بر حسب شیر در ایران چند لیتر است؟ (الف) ۸۰ (ب) ۱۲۰ (ج) ۳۰ (د) ۴۸۰	
۸۱	برای تهیه آبگوشت بزباش از کدام نوع سبزیجات استفاده می شود ؟ (الف) تره، جعفری، شنبلیله (ب) تره، گشنیز، شنبلیله (ج) تره، جعفری، کلفس (د) کلفس، جعفری، شنبلیله	
۸۲	جهت تهیه کدام نوع پیتزا از پنیر موزارلا و گودا استفاده می گردد؟ (الف) پیتزا قارچ ساده (ب) پیتزا دریایی (ج) پیتزا مرغ (د) پیتزا قارچ ساده	
۸۳	جهت پخت پیتزا یونانی داخل فر چه درجه حرارتی لازم است؟ (الف) ۳۰۰ درجه سانتیگراد (ب) ۱۶۰ درجه سانتیگراد (ج) ۲۸۰ درجه سانتیگراد (د) ۱۸۰ درجه سانتیگراد	
۸۴	کدام گزینه منابعی غنی از پروتئین است؟ (الف) روغن بادام زمینی (ب) بادام (ج) گردو (د) همه موارد	
۸۵	کدامیک سرشار از پروتئین است که میتواند به عنوان یک اسنک سالم مصرف شود. (الف) کشک سویا (ب) پنیر (ج) ماست چکیده (د) هیچکدام	
۸۶	این سخن گهر بار از کیست؟ «کسی که می خواهد تندرست و بدنی لاغر و چابک داشته باشد، از شام شبش کم کند.» (الف) امام علی(ع) (ب) امام رضا(ع) (ج) امام کاظم (ع) (د) پیامبر اکرم(ص)	
۸۷	کدامیک از دسته بندی واکنش های سوخت و سازی سلول می باشد؟ (الف) واکنش های کاتابولیسمی (ب) واکنش های آنابولیسمی (ج) فشار اسمزی (د) گزینه الف و ب	
۸۸	تغذیه انحصاری با شیر مادر در چند ماه اول زندگی برای رشد و تکامل کودک ازاهمیت ویژه ای برخوردار است . (الف) شش ماه (ب) دو ماه (ج) سه ماه (د) چهار ماه	
۸۹	کدام گزینه زمان مصرف اسیدفولیک در زمان بارداری صحیح است؟ (الف) به محض اطلاع از بارداری ویا ترجیحا سه ماه قبل از شروع (ب) ازپایان ماه چهارم (ابتدای ماه پنجم بارداری) تا ۳ ماه پس از بارداری تا پایان ماه چهارم (ج) از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه بعداز زایمان (د) هیچکدام	
۹۰	کدامیک از مهم ترین عوامل خطر بروز بیماری های مزمن می باشد؟ (الف) فشارخون بالا (ب) استعمال دخانیات (ج) استرس های روحی (د) همه موارد	
۹۱	در هرم غذایی سطح انرژی افراد مسن چقدر است؟ (الف) حدود ۱۶۰۰ (ب) حدود ۲۲۰۰ (ج) حدود ۲۸۰۰ (د) حدود ۸۰۰	
صفحه ی ۸		

پودمان تغذیه و سلامت خانواده نیمسال تحصیلی کتاب درسی: الگوی تغذیه و آشپزی		پایه هفتم یک
۹۲	کدام گزینه ترکیب شیمیایی انسان بالغ درست می باشد؟ (الف) ۶۵٪ آب ، ۵٪ مواد معدنی ، ۳۰٪ مواد آلی (ب) ۵۵٪ آب ، ۲۰٪ مواد معدنی ، ۳۰٪ مواد آلی (ج) ۵۵٪ آب ، ۱۰٪ مواد معدنی ، ۳۵٪ مواد آلی (د) ۷۰٪ آب ، ۱۰٪ مواد معدنی ، ۲۰٪ مواد آلی	
۹۳	کدام یک از اسید های چرب زیر غیر ضروری است؟ (الف) اسید لینولئیک (ب) اسید پالمیتیک (ج) اسید آلفا لینولئیک (د) همه موارد	
۹۴	کدام یک از مواد مغذی زیر انرژی زا است ؟ (الف) پروتئین ها (ب) املاح (ج) ویتامین ها (د) آب	
۹۵	اسید لینولئیک و اسید لینولنیک جزء کدامیک از دسته های مواد غذایی ضروری اند ؟ (الف) چربی ها (ب) پروتئین ها (ج) عناصر معدنی (د) ویتامین ها	
۹۶	کدامیک از موارد زیر بصورت ویتامین شناخته نشده اند ؟ (الف) بیوتین (ب) نیکوتین آمید (ج) اسید فولیک (د) سلنیوم	
۹۷	نسبت حجم گاز دی اکسید کربن دفع شده به حجم اکسیژن مصرف شده برای اکسیداسیون یک نوع غذا میگویند. (الف) ثبات تنفسی غذا (ب) مقدار تنفسی غذا (ج) حجم تنفسی غذا (د) نسبت تنفسی غذا	
۹۸	تعریف " هر آنچه که بدن را تغذیه کند، غذا است " کدام گزینه می باشد؟ (الف) نسبت تنفسی غذا (ب) تغذیه (ج) غذا (د) جیره غذایی	
۹۹	تعریف " بافر یا تامپون " مربوط به کدامیک از واژه های زیر میباشد؟ (الف) سرنوشت مواد غذایی را پس از جذب ، تغییرات آن ها و (ب) اثر بعضی از اجسام در ترکیب با جسم دیگر، بدون آن که اعمالی که در بدن انجام می دهند خود تغییر کند . (ج) هر گونه ماده شیمیایی که به وسیله ترکیب با اسیدها یا بازها (د) نسبت دی اکسید کربن بزدمی به حجم اکسیژن مصرفی در محیط را تنظیم می کند. مدت یک دقیقه	
۱۰۰	تعریف " تجزیه گازها و عناصر به یون های تشکیل دهنده مثبت و منفی آن ها " مربوط به کدامیک از واژه های زیر میباشد؟ (الف) فشار اسمزی (ب) الکترولیت (ج) یونیزه (د) هیدراتاسیون	
۱۰۱	نیرویی که از حرکت بیشتر آب به طرف محلول غلیظ جلوگیری می کند را فشار گویند. (الف) فشار اسمزی (ب) هیدرو استاتیک (ج) الکترولیت (د) گزینه الف و ب	
۱۰۲	کدام گروه از مواد مغذی زیر، در گروه «ریزمغذی ها» جای می گیرد؟ (الف) کربوهیدراتها (ب) چربی ها (ج) پروتئین ها (د) ویتامین ها	
۱۰۳	در هر مواد غذایی چند ماده شیمیایی وجود دارند که مورد نیاز بدن می باشند. (الف) بیش از پانزده نوع (ب) بیش از پنجاه نوع (ج) بیش از چهل نوع (د) بیش از بیست نوع	

به نام خدا	
پودمان تغذیه و سلامت خانواده	نیمسال تحصیلی
کتاب درسی: الگوی تغذیه و آشپزی	نام و نام خانوادگی: _____
وجود غلات و حبوبات در قاعده هرم غذایی چه مفهومی دارد؟	
الف) مصرف آنها باید کم باشد	ب) مصرف آنها باید زیاد باشد
ج) مصرف در دوران رشد زیاد باشد	د) مصرف در میانسالی زیاد باشد
طبق هرم راهنمای غذایی، یک فرد ، روزانه باید چند واحد از گروه «حبوبات» استفاده کنند؟	
الف) ۲ تا ۳ واحد	ب) ۳ تا ۴ واحد
ج) ۴ تا ۵ واحد	د) ۵ تا ۶ واحد
کدام ویتامین از ساختمان و اجزای سلول ها حفاظت کرده و مقاومت بدن را در برابر بیماری افزایش می دهد؟	
الف) ویتامین A	ب) ویتامین D
ج) ویتامین E	د) ویتامین B۱۲
کدام ویتامین به بدن کمک می کند تا از کلسیم و سایر مواد لازم برای ساختن استخوان ها و جدار رگ های خونی استفاده کند؟	
الف) ویتامین B۱	ب) ویتامین B۱۲
ج) ویتامین B۶	د) ویتامین C
کدام ماده مغذی از آسیب دیدگی عضله قلب جلوگیری می کند.	
الف) آهن	ب) سلنیوم
ج) مس	د) ید
یک فنجان عدس پخته شده حاوی چند گرم پروتئین است؟	
الف) ۲۲	ب) ۸۰
ج) ۳۳	د) ۹
گوشت سردست بااستخوان برای کدام نوع آب گوشت است؟	
الف) آبگوشت ساده سنتی	ب) آبگوشت بزباش
ج) آبگوشت معمولی	د) همه موارد
جهت تهیه پیتزا از چه سسی استفاده می گردد؟	
الف) سس پیتزا	ب) سس گروی
ج) سس بشامل	د) هیچکدام
برای تهیه کدام نوع کباب ماست چکیده استفاده می شود؟	
الف) کباب شیشلیک شاندیز	ب) کباب میگو
ج) کباب برگ	د) کباب کوبیده
کدام گزینه سرشار از فیبر، مواد معدنی و ویتامین ها است ؟	
الف) تخم کدو	ب) کشک سویا
ج) پنیر	د) ماست چکیده
یک عدد تخم مرغ بزرگ حاوی گرم پروتئین و تنها کالری است.	
الف) ۶- ۵۰	ب) ۶- ۷۰
ج) ۱۰- ۷۱	د) ۱۲- ۷۲
در کدام روند مولکول های درشت تر به ذرات ریزی تبدیل می شوند.	
الف) واکنش های کاتابولسمی	ب) واکنش های آنابولسمی
ج) فشار اسمزی	د) الکترولیت
صفحه ی ۱۰	