

مشاهده نمونه رایگان قسمتی از تستهای کتاب تغذیه و بهداشت مواد غذایی

۱. این عبارت «برای تأمین نیروی مورد نیاز بدن، فعالیت اعضا و دستگاه‌های مختلف رشد و نمو تأمین و حفظ حرارت بدن و هر یک از اعمال حیاتی لازم است» به چه مفهومی اشاره

دارد؟ (bzhik.ir)

الف) ورزش ب) انرژی ج) غذا د) آلودگی

گزینه ۳ صحیح است. غذا برای تأمین نیروی مورد نیاز بدن، فعالیت اعضا و دستگاه‌های مختلف رشد و نمو تأمین و حفظ حرارت بدن و هر یک از اعمال حیاتی لازم است.

۲. کدام عبارت صحیح است؟ (bzhik.ir)

الف) اگر چه خوردن غذا از ضروریات اساسی زندگی و لازمه دوام آن است غذا خوردن را تنها اقدامی در جهت رفع تشنگی می‌پندارند.

ب) اگر چه خوردن غذا از ضروریات اساسی زندگی و لازمه دوام آن است غذا خوردن را تنها اقدامی برای نیازهای طبیعی می‌دانند.

ج) اگر چه خوردن غذا از ضروریات اساسی زندگی و لازمه دوام آن است غذا خوردن را تنها اقدامی در جهت رفع گرسنگی می‌پندارند.

د) غذا خوردن را برای روزمرگی مناسب می‌دانند.

گزینه ۳ صحیح است. اگر چه خوردن غذا از ضروریات اساسی زندگی و لازمه دوام آن است لیکن متأسفانه بسیاری از افراد هنوز به آنچه می‌خورند و می‌آشامند توجه چندانی ندارند و غذا خوردن را تنها اقدامی در جهت رفع گرسنگی می‌پندارند.

۳. امروزه تغذیه به عنوان یکی از عوامل مؤثر در سلامت عمومی و پیشرفت جوامع بشری

مطرح می‌باشد. (bzhik.ir)



الف) سیاسی ب) فرهنگی ج) دینی د) اقتصادی

گزینه ۴ صحیح است. امروزه تغذیه به عنوان یکی از عوامل مؤثر در سلامت عمومی و پیشرفت اقتصادی جوامع بشری مطرح می‌باشد.

۴. کدام مورد در برخورداری از سلامت و تغذیه مناسب موثر است؟ (bzhik.ir)

الف) آشنایی بیشتر با علم تغذیه ب) توجه به بهداشت مواد غذایی ج) برنامه غذایی د) همه موارد

گزینه ۲ صحیح است. برای برخورداری از سلامت کامل و آشنایی بیشتر با علم تغذیه و دستیابی به تغذیه صحیح و متعادل، توجه به بهداشت مواد غذایی به طور یقین از جمله عوامل اساسی است.

۵. مطالب کتاب که برای اطلاعات و آگاهی بیشتر دانش آموزان است به چه رنگی

می‌باشد؟ (bzhik.ir)

الف) سبز ب) آبی ج) قرمز د) زرد

گزینه ۴ صحیح است. برخی مطالب کتاب تنها برای اطلاعات و آگاهی بیش تر دانش آموزان درج شده است و در متن زرد رنگ ارائه شده اند. این بخش‌ها برای مطالعه فردی دانش آموزان و در صورت امکان بحث در کلاس بوده و از آن آزمون به عمل نخواهد آمد.

۶. تاریخچه تغذیه از نظر چه کسی به سه عصر طبقه بندی شده است؟ (bzhik.ir)

الف) لاووازیه ب) اشنايدر ج) ارشمیدس د) هنری

گزینه ۲ صحیح است. تاریخچه تغذیه بر اساس طبقه بندی اشنايدر به سه عصر: طبیعی، تجزیه شیمیایی و بیولوژی تقسیم شده است.

۷. در کدام عصر تغذیه اطلاعی در مورد ارزش غذاها وجود نداشته و مردم از منابع طبیعی استفاده

می کرده اند؟ (bzhik.ir)

الف) عصر طبیعی ب) عصر شیمیایی ج) عصر بیولوژی د) عصر سلولی



گزینه ۱ صحیح است. عصر طبیعی عصر تا قبل از لاووازیه عصر طبیعی می‌باشد. در این دوره اطلاعی در مورد ارزش غذاها وجود نداشته و مردم از منابع طبیعی استفاده می‌کرده اند. بیشتر اطلاعات این دوره متکی به دانشمندان اسلامی است.

۸. پدر علم تغذیه کیست؟ (bzhik.ir)

الف) لاووازیه ب) اشنايدر ج) ارشميدس د) هنري

گزینه ۱ صحیح است. لاووازیه پدر علم تغذیه خوانده می‌شود.

۹. کدام عصر تغذیه بر مبنای این بود که یک رژیم کافی باید دارای پروتئین کربوهیدرات و چربی

باشد؟ (bzhik.ir)

الف) عصر طبیعی ب) عصر تجزیه شیمیایی ج) عصر بیولوژی د) عصر سلولی

گزینه ۲ صحیح است. عصر تجزیه شیمیایی در اواخر قرن ۱۸ لاووازیه که پدر علم تغذیه خوانده می‌شود ترکیبات آلی را به وسیله روش‌های شیمیایی تجزیه کرد. وی کربن هیدروژن و ازت را شناسایی نمود. در آن زمان عقیده بر این بود که یک رژیم کافی باید دارای پروتئین کربوهیدرات و چربی باشد. البته آزمایش‌های بعدی نشان داد که در غذاها علاوه بر سه ماده فوق خاکستر و املاح و مواد ضروری ناشناخته نیز وجود دارد.

۱۰. عصر بعضی از ویتامین‌ها کشف و برای تغذیه انسان ضروری شناخته شدند.

(bzhik.ir)

الف) عصر طبیعی ب) عصر شیمیایی ج) عصر بیولوژی د) عصر سلولی

گزینه ۳ صحیح است. عصر بیولوژی (عصر) زیست‌شناسی در اوایل قرن بیستم عوامل بسیاری کشف شدند که خواص مشابه ویتامین داشتند همچنین در سال ۱۹۴۰ بعضی از ویتامین‌ها کشف و برای تغذیه انسان ضروری شناخته شدند. خاکستر و املاح مواد غذایی مورد مطالعه قرار گرفتند و ثابت شد که این مواد از مخلوطی از عناصر تشکیل شده اند. تاکنون بیش از ۲۰ عنصر برای انسان ضروری دانسته شده است.



۱۱. کدام عصر به سه عصر طبقه بندی اشتنايدر اضافه شد؟ (bzhik.ir)

الف) عصر طبیعی (ب) عصر شیمیایی (ج) عصر بیولوژی (د) عصر سلولی

گزینه ۴ صحیح است. تاریخچه تغذیه بر اساس طبقه بندی اشنايدر به سه عصر : طبیعی، تجزیه شیمیایی و بیولوژی تقسیم شده است. امروزه عصر سلولی با مولکولی را نیز می توان به سه عصر قبلی اضافه کرد.

۱۲. ماده جامد یا مایعی اطلاق می گردد که بعد از دریافت برای نگهداری ترمیم بافتها رشد و نمو

تولید مثل سلولی تنظیم فعل و انفعالات حیاتی و ایجاد حرارت و انرژی در بدن به مصرف

می رسد؟ (bzhik.ir)

الف) غذا (ب) ویتامین (ج) متابولیسم (د) سبزیجات

گزینه ۱ صحیح است. غذا به ماده جامد یا مایعی اطلاق می گردد که بعد از دریافت برای نگهداری ترمیم بافتها رشد و نمو تولید مثل سلولی تنظیم فعل و انفعالات حیاتی و ایجاد حرارت و انرژی در بدن به مصرف می رسد.

۱۳. مواد مغذی ترکیبات هستند که در داخل سلول زنده نقش متابولیکی دارند. (bzhik.ir)

الف) فیزیکی (ب) شیمیایی (ج) حرارتی (د) مکانیکی

گزینه ۲ صحیح است. ماده مغذی: مواد غذایی از اجزای کوچکتری به نام ماده مغذی تشکیل شده اند. مواد مغذی ترکیبات شیمیایی هستند که در داخل سلول زنده نقش متابولیکی دارند. این مواد اجزای شیمیایی اصلی مایعات بافتی را تشکیل می دهند. به طور مثال پروتئین با کلسیم موجود در شیر مواد مغذی هستند.

۱۴. کدام مورد جز غذاهای ساده نیست؟ (bzhik.ir)

الف) شیر (ب) خوراک (ج) هویج (د) گوشت

گزینه ۲ صحیح است. غذاها ممکن است ترکیبی یا ساده باشند. غذاهای ساده مانند شیر، گوشت و هویج و غذاهای ترکیبی مانند انواع خورش یا خوراکها هستند.

۱۵. نوع ماده مغذی در ساختمان مواد غذایی شرکت دارند. (bzhik.ir)



الف) ۵

ب) ۶

ج) ۴

د) ۳

گزینه ۲ صحیح است. به طور کلی شش نوع ماده مغذی در ساختمان مواد غذایی شرکت دارند.

۱۶. کدام ویتامین در بینایی اثر دارد؟ (bzhik.ir)

الف) A

ب) B

ج) C

د) D

گزینه ۱ صحیح است. نقش ویتامین A در واکنش‌هایی که منجر به بینایی می‌شوند.

