

*آ) جاهای خالی را با واژه های درست پر کنید.

۱	۱- جنس اکثر آنزیم ها از (آمینواسید / گلوکز) است . ۲- بیماری نرمی استخوان در اثر کمبود ویتامین و ماده معدنی ایجاد می شود . ۳- ید در غذا های یافت می شود.
---	---

*ب) به پرسش های چهارگزینه ای زیر پاسخ دهید؟

۰/۵	۱- کدام یک از مواد غذایی در مقدار کم ، تأثیر زیادی بر بدن دارند؟ الف) مواد معدنی ☐ ب) پروتئین ها ☐ ج) کربوهیدرات ها ☐ د) لیپیدها ☐ ۲- کدام دسته از مواد مغذی زیر ، انرژی مورد نیاز بدن ما را تأمین می کنند؟ الف) پروتئین - ویتامین ☐ ب) نمک - کربوهیدرات ☐ ج) کربوهیدرات - چربی ☐ د) ویتامین - نمک ☐
-----	--

*ج) جمله های درست را با علامت(✓)وجمله های نادرست راباعلامت (X) مشخص کنید. عبارت صحیح آن را یادداشت کنید.

۱	۱- بیش ترین حجم غذای روزانه ی ما را کربوهیدرات ها تشکیل می دهند. ☐ ۲- همه ی اسیدهای آمینه ی مورد نیاز را، بدن می سازد. ☐ ۳- همه ی ویتامین ها در چربی ، قابل حل هستند. ☐ ۴- با افزودن محلول لوگول به قندهای ساده می توان آن ها را شناسایی کرد. ☐
---	--

*د) پاسخ های تشریحی دهید؟

۱/۵	۱- هر یک از مواد زیر در بدن چه نقش هایی دارند؟(هرکدام دو مورد) الف) پروتئین ب) کربوهیدرات ج) چربی ها
-----	---

۰/۵	۲- غذا چیست؟
-----	--------------

۱/۵	۳- برای هریک از مواد معدنی زیر یک وظیفه ی مهم بنویسید . <table><tr><td>الف) کلسیم :</td></tr><tr><td>ب) آهن :</td></tr><tr><td>ج) ید :</td></tr></table>	الف) کلسیم :	ب) آهن :	ج) ید :
الف) کلسیم :				
ب) آهن :				
ج) ید :				

۱/۵	۴- جدول زیر را کامل کنید. <table border="1"> <tr> <th>واحد های سازنده</th><th>ماده</th></tr> <tr> <td></td><td>نشاسته</td></tr> <tr> <td>اسید آمینه</td><td></td></tr> <tr> <td></td><td>سلولز</td></tr> </table>	واحد های سازنده	ماده		نشاسته	اسید آمینه			سلولز
واحد های سازنده	ماده								
	نشاسته								
اسید آمینه									
	سلولز								

۱/۵	۵- انواع چربی ها را نام ببرید و بگویید کدام یک برای سلامتی انسان مضر است؟
۲	۶- برای هریک از ویتامین ها زیر یک وظیفه ی مهم بنویسید . الف (ویتامین A : ب) ویتامین D : ج (ویتامین B : د) ویتامین C :
۱	۷- غذای سالم چه ویژگی هایی دارد؟ (۴ مورد)
۲/۵	۸- الف) انواع کربوهیدرات را نام ببرید؟ برای هریک یک مثال بیاورید. ب) کدام کربوهیدرات در بدن تجزیه نمی شود؟
۰/۵	۹- کمبود کدام ماده معدنی سبب رنگ پریدگی می شود؟
۱	۱۰- افزایش مصرف سدیم چه عوارضی را ایجاد می کند؟
۱	۱۱- دو راه به دست آوردن ویتامین D را بنویسید؟
۱	۱۲- نحوه تشکیل گلوکز و نشاسته را توضیح دهید؟
۱	۱۳- اسیدهای آمینه ضروری را تعریف کنید؟
۱	۱۴- آیا رژیم غذایی گیاهخواری برای یک فرد مناسب است؟ چرا؟

--	--

مرفوع