

- ۱- نقش هریک از مواد مغذی در بدن چیست؟ (یک مورد) ①
- الف) پروتئین:
ب) لیپید:
ج) ویتامین:
د) آب:

« پاسخ »

الف) ساخته شدن سلولها و بافتها (از جمله بافت ماهیچه‌ای)
ب) ساخته شدن غشای سلول، حفاظت اندامها از ضربه و آسیب، انرژی‌زایی
ج) کمبود آنها رشد و عملکرد مناسب دستگاه‌های بدن را مشکل می‌سازد.
د) مواد مغذی به صورت محلول در آب وارد بدن ما و سلولهای آن می‌شود. دفع مواد زائد به صورت محلول در آب، وجود آب در اطراف و درون سلولها

- ۲- در چه صورتی مطمئن می‌شوید که تغذیه سالمی دارید؟ (۲ مورد) ②/۵

« پاسخ »

اگر غذاهای متنوعی می‌خورید که همه‌ی مواد مغذی را به مقدار کافی به بدن شما می‌رساند و انرژی مورد نیاز بدنتان را تأمین می‌کند تغذیه سالمی دارید.

- ۳- برای هر کدام از موارد زیر به چه ماده‌ی معدنی نیاز داریم؟ ③/۷۵
- الف) پوکی استخوان ()
ب) خونریزی لثه ()
ج) کم خونی ()

« پاسخ »

- الف) کلسیم ④/۲۵ ب) ویتامین C ⑤/۲۵ ج) آهن ⑥/۲۵

- ۴- پاسخ‌های کوتاه دهید. ①
- ج) به جانداران پرسلولی گفته می‌شود که هر سلول آن می‌تواند مستقل از سلولهای دیگر به فعالیت حیاتی ادامه دهد
.....
د) واحد سازنده‌ی پروتئین چیست؟

« پاسخ »

- ج) پرسلولی د) آمینو اسید ①

- ۵- چند میان‌وعده مناسب نام ببرید.

« پاسخ »

انواع میوه‌ها - خشکبار (مانند کشمش - بادام زمینی - گردو و ...)

۶- هرچه تنوع مواد مغذی یک خوراکی کم تر باشد، ارزش غذایی آن خوراکی بیش تر است. ص غ

« پاسخ »

(غ). هرچه تنوع مواد مغذی یک خوراکی بیش تر باشد، ارزش غذایی آن خوراکی بیش تر است.
یا:

هرچه تنوع مواد مغذی یک خوراکی کم تر باشد، ارزش غذایی آن خوراکی کم تر است.

۷- عوامل مؤثر در سلامت تغذیه‌ی خود را بیان کنید.

« پاسخ »

- ۱- خوردن غذاهای متنوع که انرژی موردنیاز بدن را تأمین کند.
- ۲- خوردن غذاهایی که به روش بهداشتی و سالم تهیه شده باشد.
- ۳- رفتارها و عادات‌های غذایی ما.

۸- مصرف بیش از ۱۰ گرم نمک در روز سلامت ما را به خطر می‌اندازد. ص غ

« پاسخ »

(غ). مصرف بیش از ۵ گرم نمک در روز سلامت ما را به خطر می‌اندازد.

۹- در غذاهای دریایی به فراوانی یافت می‌شود. (کلسیم - ید - آهن)

« پاسخ »

ید

۱۰- چند خوراکی که منبع آهن می‌باشند، نام ببرید.

« پاسخ »

گوشت قرمز - تخم‌مرغ - سبزی‌هایی مانند اسفناج - عدس

۱۱- بسیاری از مواد مغذی به صورت محلول در چربی وارد بدن ما و سلول‌های آن می‌شوند. ص غ

« پاسخ »

(غ). بسیاری از مواد مغذی به صورت محلول در آب وارد بدن ما و سلول‌های آن می‌شوند.

۱۲- کار آب در بدن ما چیست؟

« پاسخ »

- ۱- حل مواد مغذی در خود
- ۲- دفع مواد زائد از بدن

۱۳- ویتامین‌ها در اطراف و درون سلول‌ها وجود دارد. ص غ

« پاسخ »

(غ). آب در اطراف و درون سلول‌ها وجود دارد.

۱۴- مصرف زیاد کلسیم خطر ابتلا به فشار خون و پوکی استخوان را در بزرگسالی افزایش می‌دهد. ص غ

« پاسخ »

(غ). مصرف زیاد سدیم خطر ابتلا به فشار خون و پوکی استخوان را در بزرگسالی افزایش می‌دهد.

۱۵- مفاهیم ستون (الف) را به کلمات ستون (ب) ارتباط دهید.

الف

ب

۱- کمک به جذب کلسیم

a - تنظیم رشد بدن

۲- ماده اصلی استخوان‌ها

b - سلول‌های قرمز خون

۳- ید

c - کلسیم

۴- آهن

d - ویتامین D

« پاسخ »

۱ و d / ۲ و c / ۳ و a / ۴ و b

۱۶- اگر زیاد احساس خستگی می‌کنید و رنگ پریده‌اید، شاید کافی به بدن شما نمی‌رسد. (سدیم - آهن)

« پاسخ »

آهن

۱۷- چند منبع غذایی پروتئینی نام ببرید.

« پاسخ »

حبوبات - انواع گوشت (قرمز - سفید) - شیر - تخم‌مرغ

۱۸- چند خوراکی که منبع ویتامین D هستند نام ببرید.

« پاسخ »

ماهی - تخم‌مرغ

۱۹- بهترین زمان برای استفاده از نور خورشید وسط روز است. ص غ

« پاسخ »

(غ). بهترین زمان برای استفاده از نور خورشید اول روز است.

۲۰- ویتامین‌های گروه D در پیشگیری از کم‌خونی و ریزش مو نقش دارند. ص غ

« پاسخ »

(غ). ویتامین‌های گروه B در پیشگیری از کم‌خونی و ریزش مو نقش دارند.

۲۱- ویتامین در سلامت پوست و لثه نقش مهمی دارد. (D - B - C)

« پاسخ »

C

۲۲- در متن زیر ۲ غلط علمی وجود دارد. آن‌ها را پیدا کرده و صحیح آن‌ها را بنویسید.
«ویتامین‌های محلول در چربی در بدن ما ذخیره نمی‌شوند و مقدار اضافی آن‌ها از طریق مدفوع دفع می‌شود.»

« پاسخ »

چربی ← آب

مدفوع ← ادرار

۲۳- مفاهیم ستون (الف) را به کلمات ستون (ب) ارتباط دهید.

الف

۱- منبع آمینواسیدهای ضروری

۲- محلول در آب

۳- ویتامین C

۴- ماده‌ی اصلی استخوان‌های ما

ب

a - ویتامین C

b - کلسیم

c - شیر

d - سلامت پوست

« پاسخ »

۱ و c / ۲ و a / ۳ و d / ۴ و b

۲۴- شتر با که در کوهانش ذخیره شده است، می‌تواند چندین روز بدون آب و غذا در بیابان زنده بماند.
(پروتئین - چربی - هیدرات کربن)

« پاسخ »

چربی

۲۵- بافت ماهیچه‌ای در اکثر دستگاه‌های بدن وجود دارد. ص غ

« پاسخ »
(ص)

۲۶- واحدهای سازندهی آمینواسیدها هستند. (پروتئین‌ها - ویتامین‌ها - چربی‌ها)

« پاسخ »
پروتئین‌ها

۲۷- در پرندگان، تار عنکبوت و مو وجود دارد. (چربی - پروتئین)

« پاسخ »
پروتئین

۲۸- بیشتر پروتئین‌های گیاهی یک یا همه‌ی آمینواسیدهای ضروری را ندارند. ص غ

« پاسخ »
(ص)

۲۹- آمینواسید ضروری چیست؟

« پاسخ »

آمینواسیدهایی که بدن ما نمی‌تواند آن‌ها را بسازد و باید آن‌ها را به‌طور آماده و از طریق غذاهایی که می‌خوریم به‌دست آورد.

۳۰- کربوهیدرات‌ها در دستگاه گوارش به آمینواسیدها تجزیه می‌شوند. ص غ

« پاسخ »

(غ). پروتئین در دستگاه گوارش به آمینواسیدها تجزیه می‌شوند.

۳۱- پروتئین‌های موجود در غذا در کجا تجزیه می‌شوند؟ و از کجا جذب بدن می‌شوند؟

« پاسخ »

در دستگاه گوارش - در دستگاه گوارش

۳۲- و منبع غنی از آمینواسیدهای ضروری هستند.

« پاسخ »

شیر - تخم مرغ

۳۳- پروتئین‌ها از ملکول‌هایی به نام ساخته شده‌اند. (گلوکز - آمینواسید)

« پاسخ »

آمینواسید

۳۴- بدن ما برای ساختن بافت ماهیچه‌ای به چربی نیاز دارد. ص غ

« پاسخ »

(غ). بدن ما برای ساختن بافت ماهیچه‌ای به پروتئین نیاز دارد.

۳۵- بافت سلولزی دور تا دور اندام‌های داخلی بدن ما را می‌پوشاند و آن‌ها را از آسیب و ضربه حفظ می‌کند. ص غ

« پاسخ »

(غ). بافت چربی دور تا دور اندام‌های داخلی بدن ما را می‌پوشاند و آن‌ها را از آسیب و ضربه حفظ می‌کند.

۳۶- مفاهیم ستون (الف) را به کلمات ستون (ب) ارتباط دهید.

الف	ب
۱- نوعی کربوهیدرات	a - کم خونی
۲- در دمای معمولی مایع است.	b - سلولز
۳- اجزای تشکیل دهنده پروتئین‌ها	c - روغن زیتون
۴- کمبود ویتامین B	d - آمینواسید

« پاسخ »

۱ و b / ۲ و c / ۳ و d / ۴ و a

۳۷- کار مشترک چربی‌ها و هیدرات‌های کربن در بدن چیست؟

« پاسخ »

هر دو در بدن تولید انرژی می‌کنند.

۳۸- چند خوراکی که دارای چربی گیاهی و چند خوراکی که دارای چربی حیوانی هستند نام ببرید.

« پاسخ »

خوراکی دارای چربی گیاهی: زیتون - گردو - دانه‌ی آفتاب‌گردان
خوراکی دارای چربی حیوانی: شیر - گوشت

۳۹- چرا پزشکان توصیه می‌کنند که چربی‌های جامد کم‌تر بخوریم؟

« پاسخ »

زیرا چربی‌های جامد در رگ‌ها بیشتر از چربی‌های مایع رسوب می‌کنند.

۴۰- رسوب چربی‌های مایع در رگ‌ها بیشتر است. ص غ

« پاسخ »

(غ). رسوب چربی‌های جامد در رگ‌ها بیشتر است.

۴۱- چربی‌های در دمای معمولی، معمولاً جامدند. (گیاهی - جانوری)

« پاسخ »

جانوری

۴۲- چربی‌های گیاهی در دمای معمولی هستند. (مایع - جامد)

« پاسخ »

مایع

۴۳- کدام دسته از مواد غذایی خطر تنگ شدن رگ‌ها و سکته‌ی قلبی را افزایش می‌دهند؟

« پاسخ »

چربی‌ها

۴۴- مقدار انرژی که یک گرم (چربی - کربوهیدرات) تولید می‌کند، تقریباً دو برابر انرژی حاصل از (چربی - هیدرات کربن) است.

« پاسخ »

چربی - هیدرات کربن

۴۵- بافت چربی نوعی بافت پیوندی است. ص غ

« پاسخ »
(ص)

۴۶- وظایف چربی‌ها در بدن را بیان کنید.

« پاسخ »

۱- در غشای سلول

۲- انرژی‌زایی

۳- محافظت از اندام‌های داخلی

۴۷- بدن ما از انرژی نشاسته نمی‌تواند استفاده کند. ص غ

« پاسخ »

(غ). بدن ما از انرژی سلولز نمی‌تواند استفاده کند.

۴۸- قندهای شیرین‌اند. (مرکب - ساده)

« پاسخ »

ساده

۴۹- انواع کربوهیدرات را نام برده و برای هر یک مثال بزنید.

« پاسخ »

مانند

۱- ساده ← گلوکز

مانند

۲- مرکب ← نشاسته - سلولز

۵۰- سلولز در چه غذاهایی یافت می‌شود؟

« پاسخ »

در همه‌ی غذاهای گیاهی

۵۱- میوه‌ها و سبزی‌ها مقدار زیادی دارند. (سلولز - نشاسته)

« پاسخ »

سلولز

۵۲- در همه‌ی غذاهای گیاهی وجود دارد. (نشاسته - سلولز)

« پاسخ »

سلولز

۵۳- نشاسته و سلولز از مولکول‌های ساخته می‌شوند.

« پاسخ »

گلوکز

۵۴- از جعبه‌ی لغات زیر کلمات مناسب را انتخاب کرده و متن زیر را با آن‌ها کامل کنید.

هندوانه	نشاسته	خیار
سیب	گلوکز	ید
سلولز	نمک	

اگر به یک تکه(۱).... چند قطره محلول(۲).... اضافه کنیم رنگ آن آبی تیره می‌شود و متوجه می‌شویم که در آن(۳).... وجود دارد.

« پاسخ »

۱- سیب

۲- ید

۳- نشاسته

۵۵- برای شناسایی نشاسته در یک ماده غذایی از چه چیزی استفاده می‌شود؟

« پاسخ »

محلول لوگول (محلول ید)

۵۶- انواع مواد مغذی موردنیاز بدن را نام ببرید.

« پاسخ »

۱- کربوهیدرات‌ها ۲- لیپیدها (چربی‌ها) ۳- پروتئین‌ها ۴- ویتامین‌ها ۵- مواد معدنی ۶- آب

۵۷- کارهایی که غذاها در بدن ما انجام می‌دهند به چه چیزی بستگی دارد؟

« پاسخ »

به مواد مغذی آن‌ها بستگی دارد.

۵۸- ماده و انرژی لازم برای انجام فعالیت‌های متفاوت و رشد سلول‌های بدن را فراهم می‌کند.

« پاسخ »

غذا

۵۹- فایده‌ی خوردن میوه و سبزی چیست؟

« پاسخ »

علاوه بر تأمین ویتامین‌ها و نمک‌ها، باعث می‌شود دستگاه گوارش بهتر کار کند.

۶۰- پنج گروه غذاهای موردنیاز بدن را نام ببرید؟

« پاسخ »

- ۱- نان و دانه‌های نشاسته‌دار
- ۲- میوه و سبزی
- ۳- گوشت و مواد پروتئین‌دار
- ۴- لبنیات
- ۵- کره یا روغن