

مدت امتحان : ۷۰ دقیقه	شروع : ۸ صبح	رشته : صنایع غذایی	سؤالات امتحان نهایی درس : اصول تغذیه
تعداد صفحه : ۱	تاریخ امتحان : ۱۳۹۵ / ۶ / ۸	سال سوم آموزش متوسطه	نام و نام خانوادگی :
مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir		دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۳۹۵	

ردیف	سؤالات	نمره
۱	گزینه ی مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام یک از ویتامین های زیر در بدن انسان ذخیره نمی شود؟ (۱) ویتامین A (۲) ویتامین D (۳) ویتامین B _۶ (۴) ویتامین B _{۱۲} ب) افراط در مصرف کدام ماده مغذی باعث سیاه شدن یا لکه دار شدن دندان ها می شود؟ (۱) کلسیم (۲) فسفر (۳) مس (۴) فلوئور ج) مدت زمان نگهداری کدام ماده غذایی زیر نامحدود است؟ (۱) آرد (۲) روغن (۳) مارگارین (۴) تخم مرغ	۱/۵
۲	صحیح یا غلط بودن هر یک از موارد زیر را مشخص کنید. الف) با مصرف مخلوطی از گندم و سویا، کمبود اسید آمینه ضروری لیزین گندم توسط سویا جبران می شود. ب) کلسترول جزء ضروری بخشی از غشاء تمام سلول هاست. ج) دز متوسط پرتو آشفانی حالتی شبیه پاستوریزاسیون را ایجاد می کند. د) بیماری کم خونی مکالوبلاستیک ناشی از کمبود آهن در بدن است.	۲
۳	برای هریک از موارد زیر کلمه ی مناسب را انتخاب نمایید (یکی از کلمات اضافی است). پرمنگنات پتاسیم، مس، نیتريت سدیم، منیزیم الف) برای ساخته شدن پروتئین موسوم به سرولوبلاسمین مورد نیاز است. ب) در گوشت های نمک سود شده به ماده سرطان زا تبدیل می شود. ج) ترکیب غنی از اکسیژن که برای از بین بردن میکروارگانیسم های بی هوازی استفاده می شود.	۱/۵
۴	جاهای خالی زیر را با کلمات یا عبارات مناسب کامل کنید. الف) به وسیله می توان از واکنش های آنزیمی جلوگیری کرد. ب) علت درمان بعضی از خون ریزی ها با یونجه به دلیل وجود در آن است. ج) بیماری های قلبی بیشتر در اشخاصی دیده می شود که میزان و خونشان بالاست. د) مایه ی مورد استفاده برای پرنمودن شکم ماهی و یا ماکیان را درست داخل شکم قرار می دهند.	۰/۲۵ ۰/۱۵ ۰/۱۵ ۰/۱۵
۵	کدام دسته از کربوهیدرات ها به دفع مواد زاید کمک کرده و در حفظ سلامتی روده ی انسان موثر هستند؟	۰/۱۵
۶	دو ماده ی مغذی را که در مرحله جذب با هم رقابت و تداخل می کنند نام ببرید.	۰/۱۵
۷	کدام ترکیب شیمیایی گیاهی (فیتوکمیکال) موجود در سیر و پیاز در حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی و سرطان ها مفید است؟	۰/۱۵
۸	کمبود کدام ویتامین می تواند موجب پاره شدن غشای سلول به خصوص در گلبول های قرمز خون در نوزادان نارس شود؟	۰/۱۵
۹	چرا هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده حتماً باید به تاریخ مصرف و علامت استاندارد روی بسته توجه شود؟	۰/۱۵
۱۰	به چه دلیل باید در دوران شیردهی مصرف مواد حاوی کافئین و غذاهای بودار مثل سیر و پیاز توسط مادر محدود گردد؟	۰/۱۵
۱۱	نیاز های تغذیه ای دوران نوجوانی بر اساس توصیه های جیره غذایی روزانه (RDA)، حدود چند کیلو کالری است؟	۰/۱۵
۱۲	نقش اسید های چرب ضروری را بنویسید.	۰/۱۵
۱۳	عوارض ناشی از مصرف زیاد میوه ها را ذکر کنید.	۰/۷۵
۱۴	سه مورد از جایگزین های اصلی گوشت را بنویسید.	۰/۷۵
۱۵	در جمع آوری نان های استفاده نشده چه نکات بهداشتی باید رعایت شود؟	۰/۷۵
۱۶	کم وزنی را تعریف کنید.	۱
۱۷	عواملی را که در کاهش جذب آهن موثرند، نام ببرید.	۱
۱۸	چهار منبع غذایی غنی از ویتامین A را ذکر کنید.	۱
۱۹	دو تفاوت بین نشاسته و گلیکوژن را بنویسید.	۱
۲۰	اصل تنوع در مصرف مواد غذایی را شرح دهید.	۱
۲۱	از نقش پروتئین ها در بدن چهار مورد ذکر کنید.	۱
۲۲	ارزش انرژی زایی مواد مغذی را توضیح دهید.	۱
جمع	موفق و پیروز باشید.	۲۰

راهنمای تصحیح سؤالات امتحان نهایی درس: اصول تغذیه	رشته: صنایع غذایی	ساعت شروع: ۸ صبح
سال سوم آموزش متوسطه	تاریخ امتحان: ۱۳۹۵/۶/۱۸	تعداد صفحه: ۱
دانش آموزان و داوطلبان آزاد سراسر کشور در نوبت شهریور ماه سال ۱۳۹۵		
مرکز سنجش آموزش و پرورش http://aee.medu.ir		

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) گزینه ۳ ب) گزینه ۴ ج) گزینه ۲	۱/۵ (هر مورد صحیح ۰/۵ نمره)
۲	الف) صحیح ب) صحیح ج) غلط د) غلط	۲ (هر مورد صحیح ۰/۵ نمره)
۳	الف) مس ب) نیتريت سدیم ج) پرمنگنات پتاسیم	۱/۵ (هر مورد صحیح ۰/۵ نمره)
۴	الف) تثبیت آنزیم یا آنزیم بری یا بلانچینگ (ذکر یک مورد کافی است) ب) ویتامین K ج) کلسترول و تری گلیسرید د) بیش از طبخ	۰/۲۵ (نمره) ۰/۵ (نمره) ۰/۵ (هر مورد صحیح ۰/۲۵ نمره) ۰/۵ (نمره)
۵	فیبرهای غذایی	۰/۵
۶	آهن و روی	۰/۵
۷	سولفورهای آلی	۰/۵
۸	ویتامین E	۰/۵
۹	زیرا از تازگی (۰/۲۵ نمره) و ایمنی فرایند آن (۰/۲۵ نمره) اطمینان حاصل شود.	۰/۵
۱۰	زیرا بیشتر موادی که مادر در این دوران می خورد در شیر ترشح خواهند شد.	۰/۵
۱۱	۲۵۰۰ - ۲۲۰۰ کیلوکالری	۰/۵ (هر عدد در این محدوده قابل قبول است.)
۱۲	رشد طبیعی کودکان (۰/۲۵ نمره)، حفظ سلامت پوست (۰/۲۵ نمره)	۰/۵
۱۳	نفخ شکم، اختلالات روده ای و اسهال	۰/۷۵ (هر مورد صحیح ۰/۲۵ نمره)
۱۴	حبوبات، تخم مرغ، مغزها و دانه ها	۰/۷۵ (سه مورد و هر مورد صحیح ۰/۲۵ نمره)
۱۵	نان به طور بهداشتی جمع آوری شود، در بسته های بهداشتی نگهداری شود، نان کاملا خشک باشد تا کپک نزنند، برای استفاده ی خوراک دام، بهداشتی و عاری از میکروارگانسیم های بیماریزا باشد.	۰/۷۵ (سه مورد و هر مورد صحیح ۰/۲۵ نمره)
۱۶	کم وزنی عبارت است از وزن برای قد (۰/۵ نمره) به میزان ۱۵ تا ۲۰ درصد کمتر از وزن مطلوب (۰/۵ نمره). یا نمایه توده بدن کمتر از ۱۸/۵ کیلوگرم بر متر مربع (۱ نمره)	۱ (یکی از تعریف ها کافی است.)
۱۷	فیتات موجود در غلات، اگزالات یا اسید اگزالیک موجود در سبزی ها، تانن موجود در چای، غذاهای غنی از کلسیم (مثل شیر)	۱ (چهار مورد و هر مورد صحیح ۰/۲۵ نمره)
۱۸	کبد حیوانات، به خصوص کبد ماهی ها، چربی شیر، زرده تخم مرغ، هویج، اسفناج، کدوتیل، طالبی، انبه، زردآلو و آب گوجه فرنگی	۱ (چهار مورد و هر مورد صحیح ۰/۲۵ نمره)
۱۹	نشاسته قند ذخیره ی گیاهی (۰/۲۵ نمره) ولی گلیکوژن قند ذخیره ی حیوانی است (۰/۲۵ نمره). نشاسته نامحلول در آب (۰/۲۵ نمره) ولی گلیکوژن محلول در آب است (۰/۲۵ نمره).	۱
۲۰	یعنی در برنامه ریزی غذایی روزانه، مواد غذایی گوناگون از هر ۶ گروه غذایی انتخاب و گنجانده شود.	۱
۲۱	رشد و نگهداری بافت ها، تشکیل ترکیبات ضروری بدن، کمک به تعادل اسید و باز، حفظ تعادل آب بدن، محرک ساخته شدن پادتن، انتقال مواد مغذی و تولید گلوکز	۱ (چهار مورد و هر مورد صحیح ۰/۲۵ نمره)
۲۲	مقدار انرژی که یک گرم از مواد مغذی انرژی زا (چربی، پروتئین، کربوهیدرات) ایجاد نماید، ارزش انرژی نامیده می شود.	۱
جمع	همکاران محترم خسته نباشید.	۲۰