

سوال	<p style="text-align: center;">به نام خدا</p> <p style="text-align: center;">نمونه سوال درس سلامت و بهداشت</p> <p style="text-align: center;">درس سوم: برنامه غذایی سالم</p> <p>برای دریافت نمونه سوالات بیشتر به سایت هنرجو مراجعه کنید (www.hoonarjo.ir)</p>
۱	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید.</p> <p>(الف) چربی‌های اشباع عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است.</p> <p>(ب) تمامی پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می‌شود.</p> <p>(ج) بدن قادر به ذخیره سازی ویتامین‌های محلول در آب نیست.</p> <p>(د) استفاده بیش از حد از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به مسمومیت شود.</p>
۲	<p>جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید.</p> <p>(الف) افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل و در برنامه غذایی روزانه خود هستند.</p> <p>(ب) یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است.</p> <p>(ج) واحد سازنده پروتئین است.</p>
۳	<p>مواد غذایی مورد نیاز بدن انسان کدامند؟</p>
۴	<p>هرم غذایی به چند گروه تقسیم می‌شود نام ببرید.</p>
۵	<p>تغذیه صحیح چیست؟</p>
۶	<p>چهار مورد از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را نام ببرید.</p>
۷	<p>منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده کدامند.</p>
	پاسخنامه
۱	<p>(الف) درست (ب) نادرست (ج) درست (د) درست</p>
۲	<p>(الف) تعادل و تنوع (ب) عادت‌های غذایی (ج) آمینو اسید</p>
۳	<p>مواد غذایی مورد نیاز بدن شامل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی و آب است.</p>
۴	<p>در این هرم به طور کلی انواع غذاها در شش گروه غذایی طبقه بندی می‌شوند.</p> <p>۱- گروه نان و غلات ۲- گروه سبزی‌ها ۳- گروه میوه‌ها ۴- گروه شیر و لبنیات ۵- گروه گوشت و تخم مرغ ۶- گروه حبوبات و مغزها</p>
۵	<p>تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد غذایی است. این مقدار در افراد مختلف بر حسب سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد متفاوت است.</p>
۶	<p>۱- خوردن غذای پاک و حلال ۲- شست و شوی دست‌ها پیش از صرف غذا و پس از آن</p> <p>۳- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا ۴- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ</p> <p>۵- پرهیز از خوردن به هنگام سیری ۶- لقمه کوچک برداشتن</p>
۷	<p>غلات (نان و برنج)، سبزی‌ها (سیب زمینی) و حبوبات</p>
	<p>تهیه شده در سایت هنرجو (www.hoonarjo.ir)</p>