

درس سوم، برنامه‌ی غذایی سالم

- ۱ - چرا برخورداری از تغذیه سالم یکی از رموز سلامت است؟
- ۲ - چرا تغذیه سالم ضروری است؟ (چرا غذا می‌خوریم؟)
- ۳ - نوع انتخاب تغذیه به چه عواملی وابسته است؟
- ۴ - چرا نوع انتخاب تغذیه معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه محسوب می‌شود؟
- ۵ - مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد کدامند؟
- ۶ - مواد غذایی مورد نیاز برای بدن شامل کدام گروه‌های غذایی هستند؟
- ۷ - غذاهایی که به طور روزانه مصرف می‌کنیم شامل کدام مواد است؟
- ۸ - شش گروه مواد غذایی مورد نیاز برای بدن را نام ببرید.
- ۹ - نقش کربوهیدرات‌ها در بدن چیست؟
- ۱۰ - به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات چند کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود؟
- ۱۱ - کربوهیدرات در بدن به چه شکلی ذخیره می‌شوند؟
- ۱۲ - کربوهیدرات در کدام اندام‌های بدن ذخیره می‌شوند؟
- ۱۳ - مازاد کربوهیدرات دریافتی به چه شکل در می‌آید و در بدن ذخیره می‌شود؟
- ۱۴ - کربوهیدرات‌ها در عملکرد کدام اندام‌های درونی نقش بازی می‌کنند؟
- ۱۵ - از لحاظ پیچیدگی و سادگی چند نوع کربوهیدرات وجود دارد؟
- ۱۶ - کربوهیدرات ساده، در کدام مواد غذایی وجود دارند؟
- ۱۷ - کربوهیدرات پیچیده که شامل کدام موارد هستند؟
- ۱۸ - منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده کدامند؟
- ۱۹ - چربی‌ها چه نقش‌هایی مهمی در بدن دارند؟
- ۲۰ - در ازای مصرف هر گرم چربی، چند کیلوکالری انرژی تولید می‌شود؟
- ۲۱ - چربی‌های اضافی به چه شکلی در بدن ذخیره می‌شوند؟
- ۲۲ - ویتامین‌های محلول در چربی را نام ببرید.
- ۲۳ - چند نوع چربی وجود دارد؟
- ۲۴ - چربی اشباع شده در کدام مواد غذایی وجود دارند؟
- ۲۵ - مصرف کدام چربی‌ها مناسب‌تر است؟ (اشباع یا غیر اشباع) چرا؟
- ۲۶ - چربی غیر اشباع شده در کدام مواد غذایی وجود دارند؟
- ۲۷ - چرا بدن به پروتئین‌ها نیاز دارد؟
- ۲۸ - نقش پروتئین‌ها را در بدن بنویسید.
- ۲۹ - هر گرم پروتئین چند کیلوکالری انرژی تولید می‌کند؟
- ۳۰ - برای پروتئین اضافی در بدن چه اتفاقی رخ می‌دهد؟
- ۳۱ - واحد سازنده پروتئین چه نام دارد؟ و تعداد آنها چند عدد است؟
- ۳۲ - آمینواسید اساسی (ضروری) را تعریف کنید.
- ۳۳ - چند نوع پروتئین از لحاظ تعداد آمینواسید وجود دارد؟ نام ببرید.

- ۳۴- پروتئین کامل چه نوع پروتئینی است؟
- ۳۵- پروتئین ناقص چه نوع پروتئینی است؟
- ۳۶- مهم ترین منابع غذایی آمینو اسیدهای ضروری کدامند؟
- ۳۷- پروتئین های ناقص از طریق کدام منابع غذایی تأمین می شوند؟
- ۳۸- پروتئین کامل چه تفاوتی با پروتئین ناقص دارد؟
- ۳۹- نقش ویتامین ها در بدن چیست؟
- ۴۰- ویتامین ها به چند گروه کلی تقسیم می شوند؟ نام ببرید.
- ۴۱- ویتامین های محلول در چربی را نام ببرید.
- ۴۲- ویتامین های محلول در آب را نام ببرید.
- ۴۳- ویتامین های محلول در چربی می توانند در کدام اندام بدن ذخیره می شوند؟
- ۴۴- تفاوت ذخیره ای ویتامین های محلول در چربی و ویتامین های محلول در آب چیست؟
- ۴۵- کدام گروه از افراد ممکن است با کمبود ویتامین ها مواجه شوند؟ چرا؟
- ۴۶- چرا احتمال کمبود ویتامین های محلول در آب بیشتر از ویتامین های محلول در چربی است؟
- ۴۷- نقش های مواد معدنی در بدن را بنویسید
- ۴۸- مانند آهن که در ترکیب هموگلوبین خون کدام ماده معدنی وجود دارد؟
- ۴۹- نقش هموگلوبین در بدن چیست؟
- ۵۰- نقش کلسیم در بدن چیست؟
- ۵۱- نقش سدیم در بدن چیست؟
- ۵۲- حیاتی ترین نیاز غذایی انسان کدام ماده است؟
- ۵۳- کدام ماده پر مصرف ترین ماده غذایی است و در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد؟
- ۵۴- چند درصد حجم بدن را آب تشکیل می دهد؟
- ۵۵- نقش آب در بدن چیست؟
- ۵۶- هر فردی بدون آب چند روز قادر به دوام است؟
- ۵۷- منابع تأمین آب بدن را نام ببرید.
- ۵۸- کدام عوامل در میزان آب مصرفی افراد مؤثر هستند؟
- ۵۹- میزان نوشیدن آب باید به چه اندازه ای باشد؟
- ۶۰- هرم غذایی چیست؟
- ۶۱- شش گروه غذاها که در هرم غذایی طبقه بندی می شوند را نام ببرید.
- ۶۲- میزان مصرف مواد غذایی که در بالای هرم قرار دارند، چه تفاوتی با مواد غذایی پایین هرم دارند؟ چرا؟
- ۶۳- کدام گروه مواد غذایی در بالای هرم غذایی قرار می گیرند؟
- ۶۴- کدام گروه مواد غذایی در پایین هرم غذایی قرار می گیرند؟
- ۶۵- میزان توصیه شده مصرف روزانه انواع مواد غذایی برای یک فرد بزرگ سال چه مقدار است؟
- ۶۶- هر واحد از گروه غلات برابر با چه مقدار است؟
- ۶۷- هر واحد از گروه سبزی برابر با چه مقدار است؟

- ۶۸- هر واحد از گروه میوه برابر با چه مقدار است؟
- ۶۹- یک واحد از گروه شیر و لبنیات برابر با چه مقدار است؟
- ۷۰- هر واحد از گروه گوشت و تخم مرغ برابر چه مقدار است؟
- ۷۱- هر واحد از گروه حبوبات و مغزها برابر چه مقدار است؟
- ۷۲- گروه متفرقه شامل کدام مواد غذایی هستند؟
- ۷۳- تغذیه صحیح به چه معنی است؟
- ۷۴- دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد غذایی در افراد مختلف به چه مواردی بستگی دارد؟
- ۷۵- افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت کدام اصول در برنامه غذایی روزانه خود هستند؟
- ۷۶- اصل تعادل؛ در برنامه غذایی روزانه یعنی چه؟
- ۷۷- اصل تنوع؛ در برنامه غذایی روزانه یعنی چه؟
- ۷۸- نیازمندی های تغذیه ای را تعریف کنید.
- ۷۹- یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد را نام ببرید.
- ۸۰- عادات غذایی تعیین کننده چه مواردی هستند؟
- ۸۱- ریشه های عادت های غذایی یک فرد، جامعه یا خانواده در چه مواردی نهفته است؟
- ۸۲- علت تفاوت عادت ها و الگوهای غذایی در جوامع و افراد مختلف چیست؟
- ۸۳- به چه دلایل امروزه عادت ها و رفتارهای تغذیه ای افراد بیش از گذشته دست خوش تغییر است؟
- ۸۴- برخی از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را نام ببرید.
- ۸۵- کدام عادت های غذایی نادرست و کدام درست است؟
- پر خوری در مهمانی و مسافرت خوردن صبحانه مصرف نوشابه گازدار مصرف زیاد غذاهای شور خوب جویدن غذا نوشیدن آب به میزان کم نوشیدن چای با فاصله بعد از غذا مصرف زیادی تنقلات چرب به آرامی غذا خوردن مصرف زیاد آب میوه های مصنوعی پرهیز از خوردن غذای داغ پرهیز از خوردن به هنگام سیری لقمه بزرگ برداشتن
- ۸۶- کدام موارد باعث ایجاد عوارض جسمانی بلند مدت برای افراد می شوند؟
- ۸۷- اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را نام ببرید.
- ۸۸- سوء تغذیه به چه علت ایجاد می شود؟
- ۸۹- عوارض سوء تغذیه را نام ببرید.
- ۹۰- عوارض کمبود روی در کودکان و نوجوانان کدامند؟
- ۹۱- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریزمغذی ها چه اقداماتی لازم است؟
- ۹۲- کدام گروه از افراد ممکن است نیاز به مکمل های تغذیه ای اضافه نیز داشته باشند؟
- ۹۳- دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن از سوی کدام وزارتخانه ها ابلاغ شده است؟
- ۹۴- دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن را توضیح دهید.
- ۹۵- چرا برای استفاده از مکمل های غذایی، تجویز پزشک لازم است؟