

نمونه سوالات

۱. کربوهیدراتها گروهی از مواد مغذی هستند که انرژی بدن را تامین می کنند. ص
 ۲. چربی ها برای ساخته شدن سلولها و بافت ها به کار می روند. غ
 ۳. بدن ما به مقدار کم به ویتامین ها نیاز دارد و کمبود آنها رشد و عملکرد بدن مان را دچار مشکل می سازند. ص
 ۴. استحکام استخوانها علاوه بر کلسیم به ویتامین D بستگی دارد. ص
 ۵. علت رنگ سرخ خون ما مربوط به فسفرو ید می باشد. غ
 ۶. مصرف زیاد سدیم خطر ابتلا به فشار خون و پوکی استخوان را در بزرگسالی افزایش می دهد. ص
 ۷. بسیاری از مواد مغذی به صورت محلول در آب وارد بدن ما و سلولهای آن می شوند. ص
 ۸. هر چه تنوع مواد مغذی یک خوراکی بیشتر باشد ارزش غذایی آن بیشتر است. ص
۱. نشاسته نوعی کربوهیدرات و گلوکز نوعی کربوهیدرات است ؟
الف) مرکب - مرکب (ب) ساده - مرکب (ج) مرکب - ساده × (د) ساده - ساده
 ۲. گیاهان در عمل فتوسنتز ابتدا چه ماده ای را می سازد؟
الف) گلوکز × (ب) نشاسته (ج) سلولز (د) لاکتوز
 ۳. مقدار انرژی تولید شده بر اثر سوختن پربی ها چند برابر سوختن کربوهیدراتهاست؟
الف) نصف (ب) دو برابر × (ج) با هم برابرند (د) سه برابر
 ۴. پروتئین ها از مولکول هایی به نام ساخته شده اند.
الف) گلوکز (ب) سلولز (ج) آمینو اسید × (د) اسیدهای چرب

۵. ویتامین C محلول در و ویتامین A محلول در می باشد.

الف) چربی - چربی (ب) آب - چربی × (ج) آب - آب (د) چربی - آب

۶. کدام مواد معدنی به ترتیب در تنظیم فعالیت‌های سلول و رشد بدن نقش دارند؟

الف) ید - پتاسیم (ب) سدیم - کلسیم (ج) سدیم - ید × (د) ید - فسفر

۷. کدام عنصر در رشد استخوان موثر است؟

الف) کلسیم × (ب) سدیم (ج) آهن (د) ید

۹. کدام مورد از مواد غذایی زیر کربوهیدرات بیشتری وجود دارد؟

الف) کره (ب) لوبیا × (ج) آمینو اسید (د) چربی

۱۱. کدام یک از مواد غذایی زیر انرژی بیشتری در بدن ما تولید می کند؟

الف) آب میوه (ب) نان (ج) کره × (د) سویا

۱. کارهایی که غذاها در بدن ما انجام می دهند به **مواد مغذی** آنها بستگی دارد.

۲- **نشاسته و سلولز** کربوهیدرات مرکب و **گلولز** کربوهیدرات ساده است که رد میوه ها و سبزیجات وجود دارند.

۳- همه پروتئین ها از مولکول هایی به نام آمینو اسید ساخته شده اند.

۴- ویتامین های محلول در آب در بدن ذخیره نمی شوند و مقدار اضافی آنها از طریق ادرار دفع می شود.

۵- ویتامین **B** در سلامت پوست و لثه و ویتامین **C** در سلامت اعصاب و پیشگیری از کم خونی نقش دارند.

۶- انرژی شیمیایی غذاها را با چه واحدی می سنجند؟ کالری

۷- آمینواسیدهایی که بدن ما قادر به ساخت آنها نیست و باید در وجود داشته باشند چه نام دارند؟ آمینواسیدهای ضروری

۸- رنگ سرخ خون مربوط به چیست؟ آهن خون

۹- کدام ویتامین با استفاده از آفتاب در بدن ما ساخته می شود؟ **D**

