



تاریخ تصحیح: ۴۰۲ / نمره: با عدد () نمره با حروف: () امضای دبیر: ()

ردیف	شرح سوالات	بارم
۱	عبارات صحیح و غلط را مشخص کنید؟ الف) سبزی ها و میوه های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع خوب کاروتنوئیدها هستند. صحیح ب) چاقی با الگوی گلایی در مقایسه با الگوی سیب خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را بیشتر افزایش می دهد. غلط ج) همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به بیماری های قلبی عروقی باشند. صحیح د) توصیه می شود از اسیدهای چرب غیراشباع به جای سایر روغن های خوراکی استفاده شود. صحیح ه) برخی مکمل هایی که در بدنسازی مورد استفاده قرار می گیرند احتمال ناباروری را به میزان زیادی کاهش می دهند. غلط و) به زوجین توصیه می شود که بعد از ازدواج آزمایش های لازم برای پیشگیری از بیماری های عفونی نظیر هپاتیت و ایدز را به عمل آورند. غلط	۱/۵
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید؟ الف) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، از جنبه معنوی . آن غفلت شده است. ب) عادت های غذایی یکی از مهمترین عوامل موثر بر شکل گیری الگوی غذایی افراد است. ج) بر اساس قانون تعادل انرژی، بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل . تغذیه . و فعالیت بدنی بستگی دارد. د) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های . غیر واگیردار . است. ه) کم شنوایی طیف وسیعی دارد و در دو طبقه مادرزادی . و اکتسابی طبقه بندی می شود. و) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس .. وی متفاوت است.	۳
۳	گزینه صحیح را انتخاب کنید؟ ۱-۳ کدامیک از منابع زیر جزء پروتئین کامل محسوب می شود؟ الف) حبوبات ب) مغزها ج) تخم مرغ د) خشکبار ۲-۳ " حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته برای فرد چه میزان است؟ الف) ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم ب) ۲ تا ۳ کیلوگرم ج) ۷۰۰ تا ۹۰۰ گرم د) ۴ تا ۵ کیلوگرم	۳

۳-۳ نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال ، برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی می باشد؟

الف) مکانیکی (ب) فیزیکی (ج) بیولوژیکی (د) شیمیایی

۳-۴ کدامیک از عوامل زیر، از عوامل ایجاد دیابت نوع ۲ می باشد؟

الف) ویروس (ب) اختلال در سیستم ایمنی بدن (ج) زمینه ژنتیکی (د) کم تحرکی

۳-۵ احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هیپاتیت کدام نوع بیشتر است؟

الف) C (ب) B و C (ج) A B C (د) A

۳-۶ در صورت ابتلا به کدام آسیب چشمی باید از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری کرد؟

الف) آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی (ب) برق زدگی چشم

ج) فرو رفتن جسم خارجی به چشم (د) فرورفتن گرد و غبار به چشم

۱/۵

۴ از بین کلمات داخل پرانتز ، کلمه صحیح را انتخاب کنید؟

الف) بر اساس هرم غذایی ،میزان مصرف میوه ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر / کمتر / برابر) است.

ب) کربوهیدرات های اضافی بدن به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده / گلیکوژن / چربی) ذخیره می شوند.

ج) از اصول تغذیه سالم، " نیازمندی های تغذیه ایی " به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد.

د) افسردگی مربوط به (عامل ژنتیک / عامل روانی / بیماری های جسمی) می باشد.

ه) عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس / آفت کش / کرم کدو) ایجاد می شود.

و) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملا سرد،نگهداری آن در دمای زیر (۴ / صفر / ۱۰) درجه سانتی گراد می باشد.

۳

۵ به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید؟

الف) به چه دلیل در کشور ما ،محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند؟ چون آب و خاک از نظر ید فقیر است.

ب) بر اساس جدول شاخص توده بدنی ،اگر فردی دارای BMI :۳۷ باشد، درجه چاقی فرد چیست؟ چاقی درجه ۲

ج) کمبود روی در کودکان و نوجوانان به چه چیزی می انجامد؟ کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ

د) به چه دلیل برخی از قسمت های کپک و ریشه های آن قابل مشاهده نیستند؟ زیرا در مواد غذایی نفوذ می کنند

ه) دو مورد از علائم فشارخون را نام ببرید؟ سردرد و سرگیجه

و) بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری پدیکلوزیس چیست؟ (ذکر یک مورد) رعایت بهداشت فردی

۶	هر یک از آزمایشات زیر مربوط به کدامیک از انواع سرطان است؟ الف) ماموگرافی: تشخیص سرطان سینه ب) کولونوسکوپی: سرطان روده								
۷	شیوه انتقال و انتشار هر یک از بیماری های واگیردار زیر را بنویسید؟ الف) وبا: از طریق دستگاه گوارش ب) کرونا: از طریق دستگاه تنفس								
۸	هر یک از ویژگی های ابعاد سلامت را به موارد مربوطه وصل کنید؟ <table border="1" data-bbox="215 544 1449 898"> <tr> <td>قابل درک ترین بعد سلامت است جسمی</td> <td>سلامت اجتماعی</td> </tr> <tr> <td>سطح بالایی از ایمان به خدا از نشانه های آن است. معنوی</td> <td>سلامت روانی</td> </tr> <tr> <td>افراد قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند. اجتماعی</td> <td>سلامت معنوی</td> </tr> <tr> <td>مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود از اصول این سلامت است. روانی</td> <td>سلامت جسمانی</td> </tr> </table>	قابل درک ترین بعد سلامت است جسمی	سلامت اجتماعی	سطح بالایی از ایمان به خدا از نشانه های آن است. معنوی	سلامت روانی	افراد قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند. اجتماعی	سلامت معنوی	مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود از اصول این سلامت است. روانی	سلامت جسمانی
قابل درک ترین بعد سلامت است جسمی	سلامت اجتماعی								
سطح بالایی از ایمان به خدا از نشانه های آن است. معنوی	سلامت روانی								
افراد قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند. اجتماعی	سلامت معنوی								
مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود از اصول این سلامت است. روانی	سلامت جسمانی								
۹	در ارتباط با بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید؟ الف) تنفس بدبوی صیقلگاهی چگونه برطرف می شود؟ استفاده از مسواک و صرف صبحانه ب) به چه دلیل افرادی که موهای چرب دارند، نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ زیرا چربی سر تحریک می شود								
۱۰	مهمترین علامت بالینی در سکتة قلبی چیست؟ احساس فشار آزار دهنده، سنگینی یا درد وسط قفسه سینه که معمولا به طور ناگهانی شروع می شود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد								
۱۱	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی چیست؟ عدم استفاده از سرسرنگ و سرسوزن مصرف شده، و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر								
۱۲	بلوغ روانی، قبل از ازدواج به چه معناست؟ همان رشد شخصیت است و به این معناست که فرد باید از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختگی به مرحله ای برسد که نه تنها نسبت به خود شناخت کافی به دست بیاورد و بتواند مصالح خود را تشخیص دهد، بلکه نسبت به فردی که در نظر دارد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی به دست آورد.								
۱۳	مهمترین بیماری های مزمن شناخته شده که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند را نام ببرید؟ سکتة قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان								