

سوالات استخدامی

تغذیه و بهداشت مواد غذایی شاخه آموزش فنی و حرفه ای

توضیحات:

- ویژه آزمون استخدامی آموزش و پرورش
- شامل ۱۰۰ سوال
- کد محصول: es۸۵۶

iranarze.ir/a۱

دانلود سوالات استخدامی آموزش و پرورش

iranarze.ir/a۲

دانلود منابع و جزوات استخدامی آموزش و پرورش

« انتشار یا استفاده غیر تجاری از این فایل، بدون حذف لوگوی ایران عرضه، مجاز می باشد »



۱۰ سوال اول این بخش با پاسخنامه تشریحی می باشد که به عنوان نمونه زده شده است. در صورت تمایل به دریافت جواب تشریحی سوالات می بایستی این محصول را از سایت ایران عرضه خریداری نمایید.

۱- ترکیبات شیمیایی هستند که در داخل سلول زنده نقش متابولیکی دارند. (iranarze.ir)

(۱) بافت ها (۲) مواد مغذی (۳) تولید مثل سلولی (۴) ریز مولکول ها
پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲

مواد مغذی ترکیبات شیمیایی هستند که در داخل سلول زنده نقش متابولیکی دارند.

۲- کدام یک از مواد انرژی زانی می باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) کربوهیدرات ها (۲) چربی ها (۳) پروتئین ها (۴) ویتامین ها
پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴

کربوهیدرات ها ، چربی ها ، یا لیپیدها و پروتئین ها یا مواد ازته ، انرژی زا هستند.

۳- کدام گروه از موارد زیر از جمله مواد مغذی غیر انرژی زا می باشند؟ (iranarze.ir)

(۱) لیپیدها ، مواد ازته ، ویتامین ها (۲) مواد ازته ، ویتامین ها ، املاح (۳) ویتامین ها ، املاح ، آب (۴) لیپیدها ، ویتامین ها ، املاح ، آب
پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳

ویتامین ها ، املاح و آب از جمله مواد مغذی می باشند اما انرژی زا نیستند.

۴- کربوهیدرات ها در کدام قسمت از بدن انسان و حیوانات ذخیره می شوند؟ (iranarze.ir)

(۱) عضلات (۲) کبد (۳) خون (۴) گزینه یک و ۲
پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴

کربوهیدرات ها از کربن هیدروژن و اکسیژن تشکیل شده اند . این مواد در بدن انسان و حیوانات در عضلات و کبد ذخیره می شوند. (متعلق به سایت ایران عرضه)

۵- کربوهیدرات در یک برنامه غذایی متعادل چند درصد از انرژی غذایی را تامین می کنند؟ (iranarze.ir)

(۱) ۷۰ تا ۸۰ درصد (۲) ۴۵ تا ۶۵ درصد (۳) ۴۰ تا ۵۵ درصد (۴) ۵۵ تا ۷۰ درصد
پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲

کربوهیدرات ها از مهمترین منابع انرژی در برنامه غذایی الزام می باشد و معمولاً در یک برنامه غذایی متعادل ۴۵ تا ۶۵ درصد از انرژی غذایی را تامین می نماید.

۶- قند اختصاصی و ویژه پستانداران کدام است؟ (iranarze.ir)

(۱) گلوکز (۲) گالاکتوز (۳) لاکتوز (۴) فروکتوز
پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳

لاکتوز یا قند شیر؛ لاکتوز قند اختصاصی و ویژه پستانداران از حدود ۴ تا ۶ درصد در شیر گاو و ۵ تا ۸ درصد در شیر مادر وجود دارد منابع گیاهی به طور کلی فاقد آن می باشند.

۷- ساکارز چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) از لحاظ تغذیه اهمیت فراوان دارد و در خون قالب میوه ها و بعضی از سبزی ها یافت می شود.

(۲) از تجزیه نشاسته در هنگام تهیه سمنو و یا از هضم نشاسته یا گلیکوژن در بدن انسان به دست می آید

(۳) به صورت آزاد در طبیعت یافت نمی شود و این قند در ساختمان بافت های عصبی شرکت می کند.

(۴) این قند روزانه به شکل شکر و قند مصرف می شود و از نیشکر یا چغندر به دست می آید.

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴

ساکارز یا قند نیشکر: قند روزانه به شکل شکر و قند مصرف می‌شود و از نیشکر یا چغندر به دست می‌آید.

۸- فیبرهای غذایی از نظر ترکیب شیمیایی اساساً کدام قندها می‌باشند؟ (iranarze.ir)

- (۱) پلی ساکارید (۲) دی ساکارید (۳) مونوساکارید (۴) گلیکوژن

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۱

فیبر غذایی: فیبرهای غذایی از نظر ترکیب شیمیایی اساساً پلی ساکارید قند مرکب هستند. لیکن این مواد در معده و روده کوچک انسان هضم نمی‌شوند، چون آنزیم مناسب هضم آنها در لوله گوارش انسان وجود ندارد.

۹- کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) تامین انرژی منحصر به کربوهیدرات‌ها نمی‌باشد
(۲) یک گرم کربوهیدرات ۴ کیلو کالری انرژی ایجاد می‌کند
(۳) قند خون همیشه باید در حد ۸۰ تا ۱۲۵ میلی‌گرم در صد میلی لیتر خون ثابت باشد (۴) مقدار اضافی کربوهیدرات‌ها در بدن به صورت چربی ذخیره می‌شود

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳

قند خون همیشه باید در حد ۸۰ تا ۱۲۰ میلی‌گرم ۱۰۰ میلی لیتر خون ثابت باشد. قند خون کمتر و یا بیشتر از این حد منجر به بیماری می‌شود.

۱۰- کدام یک از عوارض گالاکتوزمی می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) کاهش وزن (۲) عدم تحمل لاکتوز شیر (۳) دل پیچه (۴) بواسیر

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۱

در نتیجه فقدان آنزیم لازم جهت تبدیل گالاکتوز به گلوکز، منجر به وجود گالاکتوز در خون می‌شود که به آن گالاکتوزمی می‌گویند. گالاکتوزمی همچنین در مواردی که مصرف گالاکتوز بسیار زیاد است ممکن است بروز کند. کاهش وزن، استفراغ و عقب افتاده ذهنی از عوارض گالاکتوزمی هستند.

۱۱- کدام یک از اسید آمینه ضروری می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) آرژینین (۲) تیروزین (۳) فنیل آلانین (۴) پرولین

۱۲- (منبع ایران عرضه) ارزش تکمیلی پروتئین سویا به چه صورت است؟ (iranarze.ir)

- (۱) حاوی مقدار کمی لیزین و مقدار زیادی متیونین است
(۲) حاوی لیزین و فاقد متیونین است
(۳) دارای مقدار بالایی متیونین و فاقد لیزین است
(۴) از نظر متیونین محدود است ولی حاوی لیزین است

۱۳- کدام یک از هورمون‌های زیر مسئول انتقال گاز کربنیک در خون می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) انسولین (۲) آدرنالین (۳) هموگلوبین (۴) تیروکسین

۱۴- نشانه‌های این بیماری عبارت است از «اختلال رشد و نمو، تحلیل چربی زیر پوست، تحلیل عضلانی، ضعف و ناتوانی که به صورت لاغری مفرط بروز پیدا می‌کند» (iranarze.ir)

- (۱) کواشیورکور (۲) ماراسموس (۳) ماراسمیک کواشیورکور (۴) بری بری

۱۵- چرا بدن مردان در مقایسه با زنان به پروتئین بیشتری نیاز دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) به علت سوخت و ساز بیشتر بدن مردان
(۲) به علت بافت عضلانی بیشتر و چربی کمتری که در مقایسه با زنان دارند
(۳) به علت اینکه جثه درشت‌تر و قد بلندتری دارد
(۴) بدن آقایان به علت شرایط فیزیولوژیکی پروتئین بیشتری نیاز دارد

۱۶- تفاوت چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها در چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) چربی‌ها اکسیژن کمتری دارند
(۲) کربوهیدرات‌ها از کربن تشکیل شده‌اند
(۳) چربی‌ها از هیدروژن و اکسیژن تشکیل شده‌اند
(۴) چربی‌ها انرژی کمتری تولید می‌کند

۱۷- چربی‌های قابل رویت چند درصد از چربی‌های غذایی را شامل می‌شوند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۶۰ درصد (۲) ۵۵ درصد (۳) ۴۰ درصد (۴) ۴۵ درصد

۱۸- اسیدهای چرب از نظر تغذیه‌ای به چند دسته تقسیم می‌شوند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ضروری ، غیر ضروری (۲) سیر شده ، سیر نشده (۳) گیاهی ، حیوانی (۴) قابل رویت ، غیر قابل رویت

۱۹- یکی از چربی‌های حیوانی است که هم به صورت آزاد و هم به صورت ترکیب با پروتئین‌ها و سایر مواد در خون وجود دارد. (iranarze.ir)

- (۱) گلیسرید (۲) تری گلیسرید (۳) چربی اشباع (۴) کلسترول

۲۰- کدام یک از ویتامین‌های زیر محلول در چربی نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ویتامین A (۲) ویتامین D (۳) ویتامین B (۴) ویتامین K

۲۱- کدام یک از اسیدهای چرب ضروری است که در بدن ساخته نمی‌شود و برای رشد طبیعی کودکان و نیز حفظ سلامت پوست ضروری هستند؟ (iranarze.ir)

- (۱) امگا ۳ (۲) اسید لینولئیک (۳) امگا ۶ (۴) همه موارد

۲۲- ترکیبات آلی هستند که در بیشتر مواد غذایی به مقدار جزئی وجود دارند. (iranarze.ir)

- (۱) منیزیم (۲) روی (۳) ویتامین (۴) گوگرد

۲۳- کدام گروه ویتامین‌های محلول در آب می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ویتامین‌های آ ، د ، ای (۲) ویتامین‌های ای ، کا ، ویتامین‌های گروه ب

- (۳) ویتامین‌های آ ، د ، ث (۴) ویتامین‌های ث و ویتامین‌های گروه ب

۲۴- کدام گزینه درباره ویتامین‌های محلول در چربی صحیح نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ویتامین‌های محلول در چربی برخلاف ویتامین‌های محلول در آب از راه ادرار دفع نمی‌شوند.

- (۲) ویتامین‌های محلول در چربی نسبت به حرارت مقاومت بیشتری دارند.

- (۳) ویتامین‌های محلول در چربی در بدل به ویژه در کبد ذخیره می‌شوند.

- (۴) مصرف زیاد برخی از ویتامین‌های محلول در چربی در دراز مدت ممکن است ایجاد مسمومیت نماید.

۲۵- کاروتن پیش ساز کدام ویتامین می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ویتامین A (۲) ویتامین B (۳) ویتامین D (۴) ویتامین C

۲۶- منابع عمده غذایی ویتامین A کدام یک می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مغزها و دانه‌ها، روغن‌های گیاهی، (۲) تخم مرغ، دانه‌های جوانه‌زده و گوشت گاو

- (۳) کبد حیوانات ، چربی شیر و تخم مرغ (۴) سبزیجات و میوه ها

۲۷- کدام ویتامین نقش هورمونی نیز دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ویتامین K (۲) ویتامین B (۳) ویتامین A (۴) ویتامین D

۲۸- کمبود ویتامین D موجب چه بیماری می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) شب کوری (۲) راشیتیزم (۳) اسکوربوت (۴) بری بری

۲۹- مهمترین نقش ویتامین K در بدن چه می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) انعقاد خون (۲) استخوان سازی (۳) عملکرد کلسیم در بدن (۴) جذب چربی‌ها

۳۰- منبع ویتامین کا کدام مورد می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) سبزی‌های برگ شکل سبز مانند کاهو و اسفناج (۲) جگر حیوانات (۳) زرده تخم مرغ (۴) همه موارد

۳۱- این ویتامین را ، ویتامین توالد و تناسل خوانده‌اند. (iranarze.ir)

- (۱) ویتامین D (۲) ویتامین K (۳) ویتامین E (۴) ویتامین C

۳۲- ویتامین C در کدام یک از مواد زیر وجود ندارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) اسفناج و کلم پیچ (۲) تخم مرغ و گوجه فرنگی (۳) فلفل و جعفری (۴) تخم مرغ و شیر

۳۳- مقدار ویتامین سی شیر مادر در مقایسه با شیر گاو به چه صورت است؟ (iranarze.ir)

- (۱) شیر مادر ۶ برابر شیر گاو ویتامین C دارد (۲) شیر مادر و شیر گاو به یک اندازه ویتامین C دارند
(۳) شیر گاو دو برابر شیر مادر ویتامین C دارد (۴) شیر مادر کمتر از شیر گاو ویتامین C دارد

۳۴- مهمترین نقش تیامین در بدن چه می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) کمک کننده به آنزیم در متابولیسم سلولی (۲) سوخت و ساز انرژی و سوخت و ساز برخی ویتامین‌ها
(۳) دخالت آن در سوخت و ساز کربوهیدرات‌ها و برخی اسیدهای آمینه (۴) تامین انرژی و پیشگیری از برخی بیماری‌ها

۳۵- ترک برداشتن گوشه دهان خشک و پوسته پوسته شدن اطراف دهان به علت کمبود کدام ویتامین می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ویتامین B۱ (۲) ویتامین B۲ (۳) ویتامین E (۴) ویتامین C

۳۶- (تالیف توسط سایت ایران عرضه) نیاسین اولین بار از استخراج گردید. (iranarze.ir)

- (۱) جگر ماهی (۲) کبد حیوانات (۳) تخم مرغ (۴) سیوس برنج

۳۷- کدام یک از خصوصیات اسید فولیک نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) به صورت غیر فعال در غذاها وجود دارد (۲) در محیط‌های اسیدی نسبتاً مقاوم است
(۳) به تنهایی قادر به عبور از غشای سلول‌های پوششی دستگاه گوارش نیست (۴) کبد محل اصلی ذخیره این ویتامین است

۳۸- چه مقدار از وزن بدن را آب تشکیل می‌دهد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۵۰ تا ۷۰ درصد وزن بدن (۲) ۵۵ تا ۷۰ درصد وزن بدن (۳) ۵۵ تا ۶۰ درصد وزن بدن (۴) ۵۰ تا ۶۰ درصد وزن بدن

۳۹- وظیفه اصلی آب در بدن کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) تنظیم درجه حرارت بدن (۲) دفع مواد زائد (۳) درست کار کردن کلیه‌ها (۴) گزینه یک و ۲

۴۰- در چه صورت ادرار دفع شده بسیار غلیظ است و به کلیه‌ها فشار وارد می‌آورد؟ (iranarze.ir)

- (۱) چنانچه حجم ادرار دفعی کمتر از ۶۰۰ میلی لیتر باشد (۲) هرچه بیشتر پروتئین خورده شود
(۳) هرچه دفع اوره بیشتر باشد (۴) هرچه مواد زائد در ادرار بیشتر باشد

۴۱- تا درصد وزن بدن از عناصر معدنی تشکیل شده است. (iranarze.ir)

- (۱) چهار تا هفت (۲) چهار تا شش (۳) سه تا شش (۴) پنج تا هفت

۴۲- مهمترین عنصر قلبیایی یا یون مثبت در مایع خارج سلول چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) سدیم (۲) کلر (۳) پتاسیم (۴) اسید سولفوریک

۴۳- محل اصلی جذب کلسیم در کجاست؟ (iranarze.ir)

- (۱) کلیه (۲) کبد (۳) روده باریک (۴) روده بزرگ

۴۴- کدام یک از موارد زیر از عوامل جذب بهتر کلسیم نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) وجود مقدار کافی ویتامین D در روده (۲) وجود مقدار کافی ویتامین C و بعضی از اسیدهای آمینه

- (۳) وجود قند لاکتوز یا قند شیر در روده که باعث رشد بعضی موجودات میکروسکوپی روده می‌گردد (۴) ثابت بودن میزان PH روده

۴۵- ۸۰ درصد از کدام یک از موارد زیر در قسمت‌های معدنی استخوان و دندان وجود دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) کلسیم (۲) فسفر (۳) اسید فولیک (۴) منیزیم

۴۶- کدام یک از موارد زیر صحیح نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) منیزیم عمدتاً در منابع گیاهی یافت می‌شود (۲) در بعضی مناطق آب نیز به عنوان یک منبع منیزیم تلقی می‌گردد
(۳) کمبود منیزیم می‌تواند موجب افزایش تحریک پذیری شود (۴) میزان نیاز منیزیم در بارداری و شیردهی بیشتر از زنان غیر باردار است.

۴۷- غنی‌ترین تشکیلات بدن از نظر گوگرد کدام قسمت می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مو (۲) پوست (۳) ناخن (۴) همه موارد

۴۸- از آهن در هموگلوبین خون است و آن به صورت ذخیره در کبد، طحال و مغز استخوان وجود دارد. (iranarze.ir)

- (۱) ۷۵ درصد، ۲۰ درصد (۲) ۷۰ درصد، ۳۰ درصد (۳) ۶۵ درصد، ۲۵ درصد (۴) ۶۵ درصد، ۳۵ درصد

۴۹- میزان جذب آهن از روده به چه عواملی بستگی دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) نوع و مخلوط غذای خورده شده (۲) نیازی بدن به آهن (۳) وضعیت دستگاه گوارش فرد (۴) همه موارد

۵۰- چرا برای بچه‌ها در دوران شیرخوارگی قطره آهن داده می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) شیر و لبنیات منابع فقیر آهن هستند (۲) ذخیره آهن کودکان کم است (۳) برای رشد مغز (۴) همه موارد

۵۱- در اثر کمبود کدام یک از مواد زیر پسران نوجوان دچار عدم رشد کلی در سنبل بلوغ و کم خونی می‌شوند؟ (iranarze.ir)

- (۱) روی (۲) فولیک اسید (۳) آهن (۴) منیزیم

۵۲- کمبود روی در بدن باعث کدام یک از مشکلات زیر می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) آنمی (۲) افزایش تحریک پذیری (۳) جوش های پوستی (۴) ناراحتی‌های گوارشی

۵۳- عقب ماندگی رشدی که در نتیجه کمبود ید در بدن به وجود می‌آید چه نام دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) فنیل کتونوری (۲) اوتیسم (۳) منگولیسم (۴) کرتی نیسم

۵۴- نقش فلئور در بدن چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) کاهش پوسیدگی دندان (۲) استخوان سازی (۳) سلامتی و عملکرد درست اندامها (۴) همه موارد

۵۵- برای ساخته شدن پروتئین موسوم به سروپلاسمین کدام یک از مواد مورد نیاز است؟ (iranarze.ir)

- (۱) فلئور (۲) سلنیوم (۳) مس (۴) سدیم

۵۶- علائم کمبود سلنیوم در بدن چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) درد عضلانی، ضعف، سرگیجه (۲) کندی رشد، ریزش مو، گیجی
(۳) افزایش تحریک پذیری و در حالت شدید موجب بیهوشی و مرگ (۴) درد عضلانی، تحلیل عضلات، بیماری‌های قلبی

۵۷- از نظر میزان مواد مغذی اصلی یک لیوان شیر معادل لیوان ماست یا گرم پنیر و یا لیوان کشک پاستوریزه است. (iranarze.ir)

- (۱) نصف ، ۵۰ ، نصف (۲) یک ، ۴۰ ، نصف (۳) یک ، ۴۵ ، یک (۴) نصف ، ۴۵ ، یک

۵۸- مغزها مانند گردو و پسته در کدام گروه مواد غذایی قرار می گیرند؟ (iranarze.ir)

- (۱) گروه غلات (۲) گروه چربیها (۳) گروه میوهها (۴) گروه گوشت و حبوبات

۵۹- حبوبات از چند درصد پروتئین دارند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۴۰ درصد (۲) ۳۵ درصد (۳) ۲۰ تا ۲۶ درصد (۴) ۲۰ تا ۳۰ درصد

۶۰- خاصیت ملین بودن میوهها به چه دلیل است؟ (iranarze.ir)

- (۱) به صورت خام مصرف می شوند (۲) به دلیل داشتن سلولز

- (۳) به دلیل اینکه منبع بسیار خوبی برای تامین ویتامین C هستند (۴) گزینه ۱ و ۲

۶۱- کرفس و ریواس جز کدام یک از سبزیها می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) سبزیهای ریشه دار (۲) سبزیهای برگ دار (۳) سبزیهای ساقه دار (۴) سبزیهای گلدار

۶۲- کدام یک جزو سبزیهای میوه دار محسوب نمی شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) خیار (۲) انواع کدو (۳) چغندر (۴) لوبیا سبز

۶۳- چرا سبزیها معمولاً کالری کمتری دارند؟ (iranarze.ir)

- (۱) به علت داشتن سلولز (۲) به علت داشتن آب زیاد (۳) به علت خام مصرف شدن (۴) گزینه یک و ۲

۶۴- در بیشتر نقاط دنیا و از جمله در قسمت وسیعی از آسیا و آفریقا کدام گروه از مواد غذایی به عنوان غذای اصلی مورد استفاده می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) گروه میوه و سبزیها (۲) گروه شیر و فرآورده های آن (۳) گروه گوشت و حبوبات (۴) گروه غلات

۶۵- یعنی در برنامه ریزی غذایی روزانه مواد غذایی گوناگون از هر ۶ گروه غذایی انتخاب و گنجانده شود. (iranarze.ir)

- (۱) تنوع غذایی (۲) غذای کامل (۳) سلامت غذایی (۴) اعتدال در مصرف

۶۶- طبق نظر متخصصان برنامه مرتب ورزشی به چه صورت باید باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) حداقل ۴ روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۵۰ دقیقه (۲) حداقل ۳ روز در هفته و هر بار به مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه

- (۳) حداقل ۳ روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه (۴) حداقل ۲ روز در هفته و هر بار به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه

۶۷- تعادل انرژی به چه چیزی بستگی دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) انرژی دریافتی (۲) انرژی مصرفی فرد (۳) سوخت و ساز بدن (۴) گزینه ۱ و ۲

۶۸- مقدار انرژی که یک گرم از مواد مغذی می تواند ایجاد نماید چه نامیده می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) تعادل انرژی (۲) ارزش انرژی (۳) انرژی دریافتی (۴) کاری دریافتی

۶۹- مقدار انرژی زایی یک گرم مواد پروتئینی چقدر می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۳ کیلو کالری (۲) ۶ کیلو کالری (۳) ۴ کیلو کالری (۴) ۹ کیلو کالری

۷۰- مقدار انرژی زایی کدام یک از مواد مغذی زیر بیشتر است؟ (iranarze.ir)

- (۱) مواد پروتئینی (۲) مواد کربوهیدرات (۳) مواد چربی (۴) هر سه مساوی هستند

۷۱- انرژی در بدن انسان برای انجام چه کاری مورد استفاده قرار می‌گیرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) متابولیسم پایه (۲) اثر گرمایی غذا (۳) فعالیت بدنی (۴) همه موارد

۷۲- (منبع سوالات سایت ایران عرضه) متابولیسم پایه در کدام یک از موارد زیر کمتر است؟ (iranarze.ir)

- (۱) در جوانان (۲) در افراد بلند قد و لاغر (۳) بافت چربی (۴) تب

۷۳- اثر گرمایی غذا چند درصد کل انرژی مصرفی را تشکیل می‌دهد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۱۰ درصد (۲) ۱۵ درصد (۳) ۵ تا ۱۵ درصد (۴) ۵ تا ۱۰ درصد

۷۴- کدام یک از معیارها یا شاخص‌های تشخیص چاقی نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) توزیع چربی در بدن (۲) وزن برای سن فرد (۳) سن بروز چاقی (۴) سن برای قد

۷۵- کدام چاقی بیشتر در زنان مشاهده می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) چاقی پایین تنه (۲) چاقی بالاتنه (۳) چاقی در ناحیه شکم (۴) چاقی دور کمر

۷۶- نمایه توده بدنی از چه مقدار بالاتر رود خطر ایجاد یا بروز دیابت فشار خون به مراتب بیشتر خواهد بود؟ (iranarze.ir)

- (۱) بین ۲۰ تا ۲۵ (۲) بیشتر از ۲۵ (۳) بیشتر از ۳۵ (۴) بیشتر از ۳۰

۷۷- چاقی کودکی کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) تعداد سلول‌های چربی در حد طبیعی است ولی مقدار چربی موجود در هر یک از سلول‌ها افزایش یافته است

- (۲) تعداد سلول‌های چربی افزایش یافته است

- (۳) هم تعداد و هم اندازه سلول‌های چربی افزایش یافته است

- (۴) در چاقی کودکی تعداد و اندازه سلول‌های چربی تغییری نمی‌کند

۷۸- کم وزنی عبارت است از وزن برای قلب میزان تا درصد کمتر از وزن مطلوب. (iranarze.ir)

- (۱) ۱۵ تا ۲۰ (۲) ۱۸ تا ۲۰ (۳) ۲۰ تا ۲۵ (۴) ۲۳ تا ۲۵

۷۹- کدام دوره از جنینی دوران حساس است که مادر باید تغذیه مناسب و عدم مصرف برخی داروها داشته باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۱۵ هفته اول بارداری (۲) ۴ هفته آخر بارداری (۳) ۱۳ هفته اول بارداری (۴) ۹ هفته اول بارداری

۸۰- نیاز غذایی زنان باردار کدام مورد می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) آهن و ویتامین A و C کمتر، نیاسین و روی بیشتر (۲) آهن و نیاسین و روی کمتر، ویتامین A و C و فولات بیشتر

- (۳) ویتامین A و C، و روی کمتر، آهن و فولات و نیاسین بیشتر (۴) آهن و فولات کمتر، ویتامین A و C، نیاسین و روی بیشتر

۸۱- کودک کم کم آماده نوشیدن از لیوان یا فنجان و خوردن غذا به طور مستقل می‌شود. (iranarze.ir)

- (۱) یک ساله (۲) ۱۵ ماهه (۳) ۱۰ ماهه (۴) ۹ ماهه

۸۲- بهترین زمان برای شروع یک الگوی زندگی و غذای سالم چه دورانی است؟ (iranarze.ir)

- (۱) کودکی (۲) یک تا سه سالگی (۳) ۳ تا ۶ سالگی (۴) دوران پیش دبستان

۸۳- معمولاً کودکان در سنین کودکی و دبستان چه غذاهایی را ترجیح می‌دهند؟ (iranarze.ir)

- (۱) تند و پر ادویه (۲) ترد و طعم ملایم (۳) شیرین (۴) ترش و ملس

۸۴- (منبع فروشگاه اینترنتی ایران عرضه) جهش رشد دختران و پسران در چه سنی آغاز می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) دختران ۱۰ تا ۱۳ سالگی و پسران ۱۲ تا ۱۵ سالگی
(۲) دختران ۱۰ تا ۱۲ سالگی و پسران ۱۱ تا ۱۳ سالگی
(۳) دختران ۱۱ تا ۱۳ سالگی و پسران ۱۳ تا ۱۵ سالگی
(۴) دختران ۱۲ تا ۱۴ سالگی و پسران ۱۴ تا ۱۶ سالگی

۸۵- تک سلولی چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) کوچکترین میکروبها هستند که فقط با میکروسکوپ الکترونی دیده می شوند.
(۲) عامل اصلی فساد میکروبی غذاها می باشند
(۳) موجودات ساده ای هستند که اساساً در آب و خاک مرطوب زندگی می کنند
(۴) قارچهای تک سلولی بیضی شکل هستند که در حدود ۷ میکرون طول دارد

۸۶- عامل اصلی فساد میکروبی غذاها کدام یک می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) قارچها (۲) کپکها (۳) ویروسها (۴) آمیبها

۸۷- شایعترین فرم کپکها در کجا ظهور می کنند؟ (iranarze.ir)

- (۱) همه جا اعم از خاک، هوا، آب، غذا
(۲) غذاهای نگهداری شده در جای گرم
(۳) غذاهای کارخانه ای و کنسروی
(۴) غذاهای نگهداری شده در شرایط مرطوب

۸۸- مواد غذایی خام چند درصد آب دارند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۷۵ تا ۹۰ درصد (۲) ۵۵ تا ۹۸ درصد (۳) ۷۰ تا ۹۵ درصد (۴) ۸۰ تا ۹۰ درصد

۸۹- کدام باکتری بی هوازی می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) سالمونلا (۲) استافیلوکوک طلایی (۳) کلسترییدیوم (۴) گزینیه یک و دو

۹۰- کدام یک از باکتریها حساس به حرارت می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) سالمونلا (۲) شیگلا (۳) استافیلوکوک (۴) همه موارد

۹۱- کدام یک از موارد زیر برای از بین بردن باکتریهای غیر هوازی به کار می روند؟ (iranarze.ir)

- (۱) پرمنگنات پتاسیم (۲) اشعههای گاما (۳) حرارت (۴) محلولهای اسید قوی

۹۲- برای لطیف کردن گوشت ماهیچه از کدام یک استفاده می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) آنتی بیوتیکها و هورمونها (۲) افزودنیهای مجاز (۳) آنزیمها (۴) اکسیدانسیون

۹۳- کدام یک مربوط به عوامل بیولوژیکی که باعث فساد یا از بین رفتن مواد غذایی می شود، نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) آنزیمها (۲) حرارت (۳) حشرات (۴) انگلها

۹۴- کدام یک ویژگی ویتامین E در برابر طبخ و حرارت می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مقاومترین ویتامینهاست و هرگونه شرایط طبخ را تحمل می کند
(۲) در شرایط عادی مقاوم است ولی در حرارت بالا و یا در پاستوریزاسیون شیر با استفاده از UHD از دست می رود.
(۳) مقاوم در برابر حرارت
(۴) اکسیده شدن در حرارت زیاد

۹۵- طراحی شده توسط ایران عرضه - غیر مقاومترین ویتامین در مقابل حرارت کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ویتامین C (۲) ویتامین D (۳) ویتامین A (۴) ویتامین D

۹۶- برای جلوگیری از اکسیداسیون اجزای مواد غذایی چه روشی انجام می‌گیرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) تثبیت آنزیم (۲) خشک کردن (۳) کنسرو کردن (۴) کنترل pH

۹۷- واردات گوشت به وسیله کدام سازمان کنترل می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) سازمان دامپزشکی کشور (۲) موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی (۳) سازمان گوشت (۴) اداره کل بهداشت محیط

۹۸- کدام روش نگهداری برای غذاهای پخته شده صحیح است؟ (iranarze.ir)

- (۱) باید با آهستگی سرد شود و سپس در یخچال نگهداری شوند (۲) باید سرپ شده و در فریزر قرار گرفته شود
(۳) باید سریع از سرد و در یخچال نگهداری شوند (۴) غذاهای پخته شده را باید زودتر مصرف کرد

۹۹- بیشتر خطر آلودگی مربوط به کدام یک از گروه‌های زیر می‌باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) غذاهای تازه (۲) غذاهای پخته شده (۳) غذاهای نگهداری شده (۴) غذاهای کنسرو شده

۱۰۰- دمای طبخ مرکز گوشت باید به حداقل چند درجه سانتیگراد برسد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۶۵ درجه (۲) ۶۰ درجه (۳) ۵۵ درجه (۴) ۵۰ درجه