

درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.

۱ واحد سازنده پروتئینها آمینواسید هست.

۲ ویتامین C و ویتامینهای گروه B از ویتامینهای محلول در چربی هستند.

جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۳ به یک ماده خوراکی چند قطره محلول ید اضافه شده است. رنگ ماده به صورت آبی تیره درآمد. نتیجه می‌گیریم این ماده دارای ..... است.

به سوالات داده شده پاسخ کوتاه دهید.

۴ علی دانش‌آموزی است که هیچ نوع غذای جانوری مصرف نمی‌کند، امکان دارد او با کمبود کدام دسته از آمینواسیدها در بدن مواجه شود؟

۵ نشاسته از چه چیزی ساخته می‌شود؟

۶ ید در چه غذاهایی وجود دارد و چه فایده‌ای برای بدن دارد؟

جاهای خالی زیر را با کلمات مناسب کامل کنید.

۷ غشای یاخته‌ای عمدتاً از ..... ساخته شده است.

۸ سلولز که در گیاهان ساخته می‌شود، نوعی کربوهیدرات ..... است.

درست یا نادرست بودن جمله‌های زیر را مشخص کنید.

۹ چربی‌های گیاهی و جانوری در دمای معمولی مایع هستند.

۱۰ مفاهیم داده شده را تعریف کنید.

الف آمینو اسید ضروری:

به سوالات داده شده پاسخ کوتاه دهید.

۱۱ دو منبع غذایی برای ویتامین A را نام ببرید.

۱۲ کربوهیدرات مرکب چگونه ساخته می شود؟

۱۳ چرا به نشاسته کربوهیدرات مرکب گویند؟

۱۴ باتوجه به مواد معدنی به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف نقش هریک از مواد معدنی زیر را بنویسید.

۱- آهن:

۲- کلسیم:

۱۵ باتوجه به ویتامین A به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف نقش ویتامین A در بدن انسان چیست؟

ب در هویج و گوجه فرنگی ویتامین A وجود ندارد، اما به عنوان منبع ویتامین A معرفی می شوند. چگونه این مسئله امکان پذیر است؟

۱۶ به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف میزان انرژی لیپید و کربوهیدرات را مقایسه کنید.

ب مصرف بیش از حد چربی چه خطری برای بدن دارد؟ (۲ مورد)

پ به چه علت پزشکان توصیه می کنند چربی جامد کمتری مصرف کنیم؟

۱۷ برای هریک از موارد زیر، یک منبع غذایی نام ببرید.

الف سدیم:

ب ویتامین C:

پ آهن:

ت ویتامین B:

به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

۱۸ دو نقش ید در بدن را بنویسید.

مواد مغذی در ستون سمت راست را به وظیفه آنها در ستون سمت چپ وصل کنید. (یک مورد از ستون سمت راست اضافی است.)

۱- تنظیم فعالیت سلول‌ها و رشد بدن ۲- ساخت یاخته‌های قرمز خون ۳- سلامت پوست و لثه ۴- سلامت چشم و بینایی	الف) ویتامین C ب) ید پ) ویتامین D ت) آهن ث) ویتامین A
---	---

جاهای خالی زیر را با کلمات مناسب کامل کنید.

۲۰ خستگی و رنگ پریدگی می‌تواند از نشانه‌های کمبود عنصر ..... باشد.

۲۱ عبارات ستون "الف" را به مورد مناسب از ستون "ب" وصل کنید. (در ستون "الف" یک مورد اضافی است.)

(الف)	(ب)
الف) آهن ب) ویتامین A پ) ویتامین B ت) ویتامین D ث) سدیم	ویتامینی که به سختی استخوان‌ها کمک می‌کند. ویتامینی که در پیشگیری از کم‌خونی و ریزش مو نقش دارد. افزایش این ماده معدنی در بدن سبب ابتلا به فشار خون می‌شود. ویتامینی که در سلامت چشم و بینایی موثر است.

درست یا نادرست بودن جمله‌های زیر را مشخص کنید.

۲۲ بدن ما می‌تواند از انرژی سلولز استفاده کند.

۲۳ دو نقش لیپید در بدن را نام ببرید.

در جای خالی کلمات مناسب قرار دهید.

۲۴ فردی که ماهیچه‌های قوی دارد، نیاز به ..... زیادی دارد.