

پاسخنامه درس دوم : خوراکی

ساده

۱- بیش تر مردم معمولاً روزانه چند وعده ی اصلی، غذا می خورند؟ نام هر وعده را بنویسید.

پاسخ: بیش تر مردم روزانه سه وعده ی اصلی غذا می خورند. نام این وعده ها صبحانه، ناهار و شام است.

۲- چهار گروه از مواد غذایی را طبق کتاب درسی نام ببرید.

پاسخ: ۱- گروه گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات ۲- گروه چربی ها

۳- گروه سبزی ها و میوه ها ۴- گروه نان، برنج و ماکارونی

۳- مواد زیر به ترتیب از راست به چپ در کدام یک از طبقه بندی های مواد غذایی قرار می گیرند؟

«روغن جامد - دوغ - ماهی - پرتقال»

پاسخ: با توجه به کتاب درسی، داریم: روغن جامد: چربی ها دوغ: لبنیات، گوشت، حبوبات، ماهی: لبنیات،

گوشت، حبوبات، پرتقال: سبزی ها و میوه ها

۴- چهار مورد از خوراکی هایی که خوردن آن ها از نظر بهداشتی برای بدن مناسب نیست نام ببرید؟

پاسخ: پفک - نوشابه - چیپس - سوسیس

۵- نقش مواد نگهدارنده در خوراکی های بسته بندی شده، چیست؟

پاسخ: مدت زمان نگهداری مواد غذایی را طولانی تر می کنند و از فاسد شدن آن ها (تا تاریخ معین) جلوگیری می

کنند.

۶- مواد نگهدارنده چه موادی هستند؟

پاسخ: به موادی که به خوراکی ها اضافه می شوند تا خوراکی ها دیرتر فاسد شوند و ماندگاری آن ها افزایش پیدا

کند، مواد نگهدارنده می گویند.

۷- می دانید که آش رشته یکی از غذاهای ایرانی است. برای پختن این غذا از کدام گروه های مواد غذایی استفاده می شود؟

پاسخ: در پختن آش رشته، از سبزی، لوبیا (نخود) و رشته و کشک استفاده می شود که در گروه های زیر قرار می گیرند:

سبزی: گروه سبزی ها و میوه ها لوبیا: حبوبات و لبنیات و ...

رشته: گروه نان، برنج و ماکارونی / کشک: گروه گوشت، مرغ، حبوبات و لبنیات و ...

۸- روی پاکت یک دوغ پاکتی تاریخ تولید ۹۴/۶/۱۵ و تاریخ انقضاء ۹۴/۷/۲۴ ذکر شده است. مدت زمان سالم بودن این پاکت در شرایط مناسب چند روز است؟

پاسخ: می دانیم که شهریور ۳۱ روز می باشد. بنابراین این دوغ ۱۶ روز در شهریور ماه و ۲۴ روز در مهرماه قابل استفاده است که در مجموع ۴۰ روز این دوغ سالم می ماند.

۹- فرض کنید شما یک متخصص تغذیه هستید. یک لیست غذایی شامل ۴ ماده ی غذایی ارائه دهید که:

۱) به رشد بدن کمک کند. ۳) ویتامین فراوان داشته باشد.

۲) انرژی کافی به بدن برساند. ۴) شامل دانه های روغن دار باشد.

پاسخ: ۱- هر ماده ی غذایی از گروه گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات که به رشد بدن کمک می کند، باشد.

۲- هر ماده ی غذایی از گروه چربی ها که انرژی فراوان دارد، باشد. (ولی به هیچ وجه مصرف زیاد آن ها توصیه نمی شود)

۳- هر ماده ی غذایی از گروه سبزی ها و میوه ها که سرشار از ویتامین هستند، باشد.

۴- شامل دانه های روغن دار مثل ذرت، آفتاب گردان، زیتون و ... باشد.

متوسط

۱۰- جدول زیر، در مقابل هر ماده ی غذایی، مفید یا غیر مفید بودن آن برای بدن ما را از نظر بهداشتی مشخص کنید.

پاسخ:

ماده ی غذایی	مفید یا غیر مفید بودن
چیپس	غیر مفید
آجیل	مفید
سوسیس	غیر مفید
میوه	مفید
لقمه ی نان و پنیر	مفید
پفک	غیر مفید

۱۱- وقتی تاریخ انقضای یک ماده ی غذایی تمام می شود چه کار باید کرد؟ چرا؟

پاسخ: باید از خوردن و خرید آن ماده ی غذایی خودداری کرد و آن را دور انداخت؛ زیرا سبب مسمومیت و بیماری می شود.

۱۲- جاهای خالی را با استفاده از عبارت های زیر کامل کنید.

پاسخ: ماست (گروه پروتئین ها و حبوبات) روغن (چربی ها)

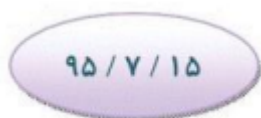
هویج (گروه سبزی ها و میوه ها) هندوانه (گروه سبزی ها و میوه ها)

۱۳- جدول زیر را کامل کنید.

پاسخ:

نوع ماده غذایی	محل با شرایط نگهداری
حبوبات	در جای خشک و خنک
برنج و ماکارونی	در جای خشک
گوشت، ماهی، مرغ	در یخچال (یا فریزر)

۱۴- روی بسته بندی یک ماده ی غذایی، تاریخ انقضاء (مصرف) زیر درج شده است. با توجه به تاریخ امروز، اعتبار تاریخ مصرف این ماده را بررسی کنید.



پاسخ: با توجه به تاریخ امروز، تاریخ مصرف این ماده ی غذایی تمام شده است.

۱۵- با توجه به طبقه بندی خوراکی ها در کتاب درسی، هر یک از خوراکی های زیر را در گروه مناسب خود قرار دهید.



«کره- کاهو- سیب زمینی- ماست- گوجه- روغن- نان- خرما- مرغ- ماکارونی»

پاسخ: گروه «۱»: ماست، مرغ

گروه «۲»: سیب زمینی، نان، ماکارونی

گروه «۳»: کره، روغن

گروه «۴»: کاهو، گوجه، خرما

دشوار

۱۶- علی و زهرا، خواهر و برادر هستند. آن ها امروز ۹۵ / ۵ / ۱ برای خرید شیر به مغازه ای در محل زندگی شان رفتند، آن ها وقتی شیر را خریدند، به تاریخ تولید و انقضای آن نگاه کردند و دیدند که اعداد زیر، روی آن حک شده است.

تاریخ تولید: ۹۵ / ۲ / ۱ و تاریخ انقضاء: شش ماه پس از تولید

علی گفت: تاریخ انقضای شیر تمام شده است ولی زهرا معتقد بود که هنوز از تاریخ انقضای آن مانده است. شما با نظر کدام یک از آن ها موافقید؟ دلیل آن را بنویسید.

پاسخ: اگر تاریخ تولید را در نظر بگیریم و شش ماه به آن اضافه کنیم تاریخ ۹۵ / ۸ / ۱ به دست می آید. با توجه به این که هنوز به ماه هشتم از سال ۹۵ نرسیده ایم. پس به تاریخ انقضای آن مدتی مانده است و بنابراین نظر زهرا صحیح است.

۱۷- دو خوراکی که برای زنگ تفریح مناسب است و دو خوراکی که از نظر بهداشتی برای بدن مناسب نیست را نام ببرید.

پاسخ: ۱- لقمه ی نان و پنیر و سبزی / ۲- آجیل / ۳- شیر / ۴- میوه

خوراکی های نامناسب: ۱- پفک / ۲- چیپس / ۳- نوشابه های گازدار

۱۸- مادر علی برای تهیه ی نوعی سوپ فقط از گوشت و سبزیجات استفاده کرده است. این مواد غذایی به بدن ما چه کمکی می کنند؟

پاسخ: گروه گوشت: این مواد غذایی به رشد بدن ما کمک می کنند و به بدن ما مواد لازم را می رسانند.

گروه سبزیجات: این مواد ویتامین دارند. ویتامین ها برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم هستند.

۱۹- هر کدام از عبارات زیر را بخوانید. اگر درست هستند علامت (ص) و اگر نادرست هستند، علامت (غ) بگذارید.



الف) با توجه به تاریخ امروز (۲۳ مهر ۱۳۹۹) تصویر روبه رو، تصویر شیری است

که تاریخ مصرف آن گذشته است. (غ)

ب) بهترین مکان برای نگهداری خامه و شیر پاستوریزه در یخچال است. (ص)

پ) به موادی که به برخی از خوراکی ها اضافه می کنند تا مدت زمان

بیشتری قابل مصرف باشند، مواد نگهدارنده می گویند. (ص)

ت) کره، فقط در گروه «گوشت، حبوبات و لبنیات» قرار میگیرد. (غ)

۲۰- در جدول زیر، با توجه به تقسیم بندی کتاب درسی، گروه غذایی مربوط به هر ماده ی غذایی را مشخص کنید.

ماده غذایی	گندم	انار	عدس	ذرت	ماهی	روغن زیتون
گروه غذایی	نان، برنج ماکارونی	میوه ها و سبزی ها	گوشت، حبوبات و لبنیات	نان، برنج و ماکارونی	گوشت، حبوبات و لبنیات	چربی ها

ساده

۲۱- کدام یک از گزینه های زیر نادرست است؟

- ۱) سالم ماندن مواد غذایی باید آنها را در شرایط مناسب نگهداری کرد.
- ۲) هنگام خرید یک ماده غذایی بسته بندی شده که تاریخ مصرف دارد، باید به تاریخ مصرف آن ماده توجه کنیم.
- ۳) کیک های بسته بندی شده که در کارخانجات تهیه می شوند، مواد نگهدارنده ندارند.
- ۴) ما برای اینکه بدنمان سالم بماند به غذای سالم و مناسب نیاز داریم.

پاسخ: گزینه ی «۳»

۱) با توجه به علم و زندگی صفحه ی ۱۷ صحیح است.

- ۲) هنگام خرید مواد غذایی که دارای تاریخ مصرف هستند، باید به تاریخ تولید و انقضای مواد غذایی توجه کنیم.
- ۳) کیک های بسته بندی شده که در کارخانجات تهیه می شوند، مواد نگهدارنده دارند.
- ۴) ما برای انجام دادن همه ی کارها و برای حفظ سلامت بدن به غذای سالم و مناسب نیاز داریم.

۲۲- مادر فاطمه برای صبحانه او یک ساندویچ درست کرده که داخل نان آن پنیر و گوجه فرنگی است. در صبحانه ی فاطمه از کدام گروه مواد غذایی به طور واضح در مقدار زیاد وجود ندارد؟

- ۱) چربی ها ۲) میوه و سبزی ها ۳) نان، برنج و ماکارونی ۴) گوشت، حبوبات و لبنیات

پاسخ: گزینه ی «۱» نان به گروه نان، برنج و ماکارونی، پنیر به گروه گوشت، حبوبات و لبنیات و گوجه فرنگی به گروه میوه و سبزیجات تعلق دارد، پس در صبحانه ی فاطمه از گروه چربی ها به عنوان ماده غذایی اصلی استفاده نشده است.

۲۳- فاطمه می خواهد برای شرکت در کوهنوردی، کمی خوراکی با خود ببرد. کدام گزینه می تواند خوراکی های سالم، مناسب و مفید برای انتخاب فاطمه باشد؟

۲) چیپس - پفک - نان - گردو

۱) سیب - نان - آبمیوه - نوشابه

۴) آب - نان - گردو - خرما

۳) آبنبات - شیرینی - پرتقال - نان

پاسخ: با توجه به فعالیت کتاب درسی، می دانیم برخی از خوراکی ها برای بدن ما بسیار مضر هستند. مانند: چیپس، پفک، لواشک، نوشابه، آبنبات، شیرینی و ... در بین گزینه ها، گزینه ی «۴»، سالم ترین و مقوی ترین مواد غذایی را دارد.

۲۴- برای اینکه مواد غذایی بسته بندی شده سالم بمانند چه کاری باید انجام بدهیم؟

(۱) حتماً همه آنها را در یخچال نگهداری کنیم (۲) آن ها را در جای گرم و مرطوب نگه داریم.
(۳) آن ها را در مقابل نور خورشید قرار دهیم. (۴) هر ماده غذایی را در شرایط مناسب خودش نگه داریم.
پاسخ: روی بسته بندی مواد غذایی شرایط مناسب نگهداری آنها را نوشته است طبق آن مواد غذایی را در جای مناسب قرار می دهیم.

۲۵- کدام دسته از مواد غذایی برای صبحانه مناسب تر است؟ (بهترین گزینه را انتخاب کنید).

(۱) گوشت - سبزیجات (۲) لبنیات - نان (۳) سبزیجات - حبوبات (۴) روغن جامد - حبوبات
پاسخ: لبنیات، پروتئین و نان، برای صبحانه مناسب تر هستند.

۲۶- مصرف کدام دسته از مواد غذایی زیر، برای بدن ضروری هستند؟

(۱) فقط گوشت - مرغ - ماهی - حبوبات (۲) فقط نان - برنج - تخم مرغ - سیب زمینی
(۳) فقط سبزیجات - میوه ها - چربی ها - لبنیات (۴) تمام موارد با هم و به مقدار کافی مورد نیاز بدن می باشند.
پاسخ: مصرف تمام گروه های مواد غذایی برای بدن لازم و ضروری هستند و لازم است از همه گروه های مواد غذایی استفاده کنیم تا سالم بمانیم.

۲۷- زیاد خوردن بیش از اندازه کدام یک از موارد زیر به بدن انسان آسیب جدی می رساند؟

(۱) پفک خیلی شور (۲) نوشیدنی خیلی شیرین (۳) آبنبات (۴) همه موارد
پاسخ: در بین گزینه های سؤال، هر سه خوراکی برای بدن انسان مضر هستند و آسیب جدی به سلامت انسان می رسانند.

در متن کتاب درسی نیز می خوانیم که مصرف مقدار زیاد نمک و شکر برای بدن مضر است.

پفک و چیپس دارای مقدار زیادی نمک و آبنبات و نوشیدنی های شیرین دارای مقدار زیادی شکر هستند.

۲۸- کدام خوراکی در گروه «گوشت، حبوبات و لبنیات» قرار می گیرد؟



(۴)

سیب زمینی



(۳)

تخم مرغ



(۲)



(۱)

روغن زیتون

پاسخ: گزینه «۳»

راه حل: گروه های مختلف مواد غذایی عبارتند از:

۱- گروه گوشت، حبوبات و لبنیات، مثال: گوشت قرمز - ماهی - مرغ - تخم مرغ - پنیر - شیر - لوبیا و ...

۲- گروه چربی ها، مثال: روغن زیتون - روغن آفتابگردان - کره - روغن ذرت

۳- گروه نان، برنج و ماکارونی مثال: انواع ماکارونی - گندم - نان - سیب زمینی و ...

۴- گروه میوه ها و سبزی ها، مثال: کاهو - خرما - سیب - انار - کلم و ...

با توجه به این مطالب، پاسخ سؤال گزینه ی «۳» است و تخم مرغ در گروه پروتئین ها و حبوبات و لبنیات قرار می گیرد.

۲۹- مواد غذایی مثل شیر و خامه را در چه محله ای باید نگه داشت تا فاسد نشوند؟ (صحیح ترین گزینه انتخاب شود.)

(۱) در محله ای گرم (۲) محله ای سرد (۳) محله ای تاریک (۴) همه جا می توان نگه داشت.

پاسخ: مواد غذایی فاسد شدنی مثل شیر و خامه را باید در جاهای سرد مثل یخچال نگه داشت.

۳۰- و در یک گروه غذایی قرار می گیرند.

(۱) نان - روغن (۲) موز - مرغ (۳) نان - برنج (۴) هندوانه - شیر

پاسخ: نان و برنج، هر دو در یک گروه غذایی قرار دارند.

۳۱- چه تعداد از خوراکی های زیر مواد نگهدارنده دارند؟

(۱) آب میوه ی پاکتی (۲) تن ماهی (۳) شکر (۴) میوه ی سیب

(۴) ۱

(۳) ۴

(۲) ۳

(۱) ۲

پاسخ: گزینه‌ی «۱» میوه‌ی سیب و شکر ماده‌ی نگهدارنده ندارند ولی تن ماهی و آب‌میوه‌ی پاکتی مواد نگهدارنده دارند.

۳۲- تاریخ انقضاء روی یک ماده‌ی غذایی چه چیزی را نشان می‌دهد؟

۱) مدت زمانی که می‌توان مواد غذایی را بعد از فاسد شدن نگهداری کرد.

۲) تاریخی که ماده‌ی غذایی قبل از آن غیرقابل استفاده است.

۳) تاریخی که ماده‌ی غذایی بعد از آن غیرقابل استفاده است.

۴) تاریخی که ماده‌ی غذایی را بعد از آن باید در یخچال قرار داد.

پاسخ: تاریخ انقضاء روی ماده‌ی غذایی، تاریخی است که ماده‌ی غذایی را بعد از آن نباید استفاده کرد زیرا ماده‌ی غذایی بعد از آن غیرقابل استفاده است.

۳۳- با توجه به کتاب درسی، کاهو، کره و سیب‌زمینی به ترتیب از راست به چپ جزو کدام گروه از گروه‌های مواد غذایی هستند؟

۱) نان، برنج و ماکارونی - گوشت، حبوبات و لبنیات - میوه‌ها و سبزیجات

۲) گوشت، حبوبات و لبنیات - چربی‌ها - نان، برنج و ماکارونی

۳) میوه‌ها و سبزیجات - چربی‌ها - نان، برنج و ماکارونی

۴) میوه‌ها و سبزیجات - گوشت، حبوبات و لبنیات - میوه‌ها و سبزیجات

پاسخ: گزینه «۳» کاهو جزو گروه میوه‌ها و سبزیجات است. کره هم جزو لبنیات است و هم جزو چربی‌ها و سیب‌زمینی در گروه نان و برنج و ماکارونی قرار دارد.

۳۴- خوراکی‌ها مواد نگهدارنده دارند. استفاده از این مواد موجب می‌شود که آن خوراکی‌ها

۱) همه - هرگز فاسد نشوند. ۲) برخی - هرگز فاسد نشوند.

۳) برخی - دیرتر فاسد شوند. ۴) همه - دیرتر فاسد شوند.

پاسخ: گزینه‌ی «۳» مواد نگهدارنده را به برخی مواد غذایی اضافه می‌کنند تا مدت زمانی که قابل استفاده هستند، بیش‌تر شود (یعنی دیرتر فاسد شود).

۳۵- موارد خواسته شده الف و ب در شکل زیر به ترتیب از راست به چپ چه نام دارند؟ «همچنین این ماده ی غذایی جزو کدام یک از گروه های مواد غذایی است؟»



۱) الف: تاریخ انقضاء _ ب: تاریخ تولید _ گوشت، حبوبات و لبنیات

۲) الف: تاریخ تولید _ ب: تاریخ انقضاء _ گوشت، حبوبات و لبنیات

۳) الف: تاریخ انقضاء _ ب: تاریخ تولید _ چربی ها

۴) الف: تاریخ تولید _ ب: تاریخ انقضاء _ چربی ها

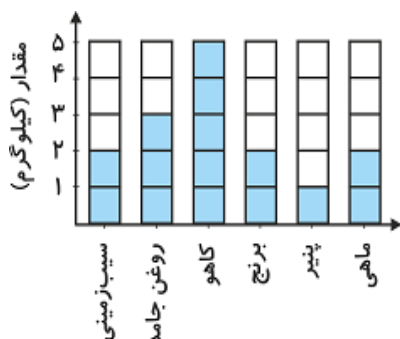
پاسخ: گزینه ی «۲» با توجه به کتاب درسی، مورد «الف» تاریخ تولید و مورد «ب» تاریخ انقضاء می باشد. این ماده غذایی، جزو گروه گوشت، حبوبات و لبنیات محسوب می شود.

۳۶- کدام یک از خوراکی های زیر مواد نگهدارنده یا افزودنی های مجاز خوراکی ندارد؟

۱) موز تازه ۲) پفک ۳) بیسکوئیت ۴) سس مایونز

پاسخ: موز تازه مواد نگهدارنده یا افزودنی های مجاز خوراکی ندارد

۳۷- نمودار زیر میزان مصرف مواد غذایی یک خانواده برای یک وعده ی غذایی در روز جمعه را نشان می دهد. با توجه به نمودار زیر، کدام گروه ماده ی غذایی بیش تر مصرف شده است؟



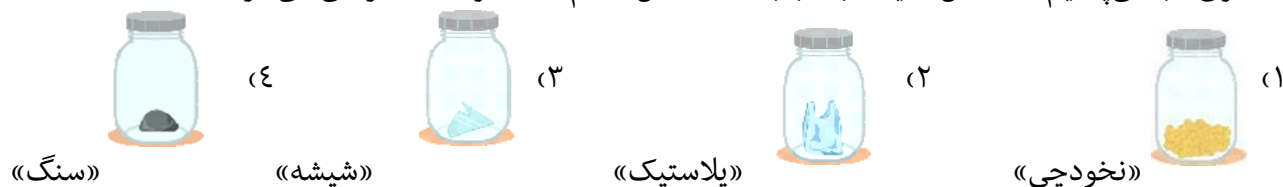
۱) گروه چربی ها ۲) گروه میوه ها و سبزیجات

۳) گروه گوشت، مرغ و ... ۴) گروه نان، گندم و ...

پاسخ: گزینه ی «۲» از گروه چربی ها فقط روغن جامد مصرف شده است. یعنی ۳ کیلوگرم از گروه میوه و سبزیجات فقط کاهو مصرف شده است. یعنی ۵ کیلوگرم از گروه گوشت، مرغ و ... پنیر و ماهی مصرف شده است. یعنی ۳ = ۲ + ۱ کیلوگرم از گروه نان، گندم و ... برنج و سیبزمینی مصرف شده است. یعنی (۲ + ۲ = ۴) ۴ کیلوگرم

۳۸- مطابق شکل، چهار ظرف یکسان تهیه می‌کنیم و داخل هر کدام مقداری از یک ماده را قرار می‌دهیم، و روی آن با آب پاش

مقداری آب می‌پاشیم، مشخص کنید آب سبب فاسد شدن کدام ماده در مدت طولانی می‌شود؟



پاسخ: آب بر روی مواد غذایی، تأثیر می‌گذارد و در آزمایش صورت سوال، در طولانی مدت باعث فساد نخودچی‌ها می‌شود.

۳۹- شیر را می‌توان در چه محل‌هایی نگه داشت تا دیرتر فاسد شوند؟

- (۱) در محل‌های گرم و خشک
(۲) در محل‌های سرد و خشک
(۳) در محل‌های تاریک و مرطوب
(۴) در همه جا می‌توان نگه داشت.

پاسخ: شیر را باید در جاهای سرد و خشک مثل یخچال نگه داشت.

۴۰- کدام گزینه از نظر گروه‌های غذایی با گزینه‌های دیگر متفاوت است؟

- (۱) دوغ (۲) نوشابه (۳) شیر (۴) ماست

پاسخ: گزینه ی «۲» همه گزینه‌ها به جز نوشابه در گروه لبنیات است.

۴۱- در تهیه‌ی کدام ماده ی زیر از مواد نگهدارنده استفاده نشده است؟

- (۱) کنسرو ماهی (۲) آب‌میوه ی پاکتی (۳) گوشت گوسفند (۴) کنسرو لوبیا

پاسخ: گزینه ی «۳» برای نگهداری گوشت گوسفند از مواد نگهدارنده استفاده نمی‌شود.

۴۲- کارخانه‌های مواد غذایی برای افزایش طول عمر برخی محصولات، چه کاری انجام می‌دهند؟

- (۱) اضافه کردن روغن (۲) توجه به زیبایی محصول (۳) رنگ‌آمیزی (۴) اضافه کردن مواد نگهدارنده

پاسخ: کارخانه‌های مواد غذایی برای افزایش طول عمر برخی محصولات خود به آن‌ها مواد نگهدارنده می‌زنند. مانند شیر مدت دار، تن ماهی و ...

۴۳- توجه به کدام مورد در هنگام خرید مواد غذایی، اهمیت بیشتری دارد؟

(۱) تاریخ مصرف (۲) مقدار ماده ی اولیه در بسته بندی (۳) نوع بسته بندی مواد (۴) شهر و محل تولید مواد

پاسخ: هنگام خرید مواد غذایی، توجه به تاریخ مصرف مواد غذایی بسیار مهم است.

۴۴- استفاده ی بیش از حد از کدام دو ماده ی زیر به سلامتی بدن بیش تر آسیب می رساند؟

(۱) میوه ها و سبزیجات (۲) شکر و نمک (۳) نان و شیر (۴) آب و برنج

پاسخ: استفاده ی بیش از حد از همه ی مواد غذایی مضر است ولی استفاده ی زیاد از شکر و نمک به بدن آسیب جدی می رساند.

۴۵- در هنگام خرید یک محصول غذایی به کدام مورد باید بیش تر از سایر موارد دقت نمود؟

(۱) کارخانه ی تولید کننده (۲) نوع بسته بندی (۳) تاریخ مصرف (۴) قیمت

پاسخ: گزینه ی «۳» توجه به تاریخ مصرف مواد غذایی ضروری تر از سایر موارد است.

۴۶- در کدام غذای زیر از همه ی گروه های مواد غذایی استفاده شده است؟

(۱) جوجه کباب (۲) سبزی پلو با ماهی سرخ شده (۳) لقمه ی نان، پنیر و سبزی (۴) نیمرو با نان

پاسخ: گزینه ی «۲» در سبزی پلو با ماهی سرخ شده از همه ی گروه های مواد غذایی استفاده شده است.

در جوجه کباب از گوشت مرغ و پیاز استفاده شده و دو گروه ماده ی غذایی دارد.

در لقمه ی نان، پنیر و سبزی از سه گروه مواد غذایی استفاده شده است.

در نیمرو با نان از سه گروه مواد غذایی استفاده شده است

۴۷- هدف از استفاده ی مواد نگهدارنده در مواد غذایی کدام مورد است؟

(۱) طعم دادن به مواد غذایی (۲) افزایش ماندگاری مواد غذایی

(۳) افزایش کیفیت مواد غذایی (۴) ایجاد رنگ در مواد غذایی

پاسخ: مواد نگهدارنده از فاسد شدن مواد غذایی در کوتاه مدت جلوگیری می کند و ماندگاری آن ها را افزایش می دهد.

۴۸- کدام گزینه سرشار از پروتئین است و جزو دسته‌ای از خوراکی‌هاست که برای رشد بدن لازم است؟

- (۱) نان (۲) موز (۳) ماهی (۴) کره

پاسخ: ماهی سرشار از پروتئین بوده و جزو طبقه‌ای از خوراکی‌هاست که برای رشد بدن لازم است.

متوسط

۴۹- سبزیجات و میوه‌های تازه دارای بوده و برای بدن ما لازم و ضروری هستند.

- (۱) مواد نگهدارنده- سلامتی و درست کار کردن (۲) ویتامین- سلامتی و درست کار کردن

- (۳) ویتامین- تأمین انرژی (۴) مواد نگهدارنده- تأمین انرژی

پاسخ: سبزیجات و میوه‌های تازه حاوی ویتامین بوده و برای سلامتی و درست کار کردن بدن ما ضروری می‌باشند.

۵۰- «بیشتر مردم روزانه..... وعده غذا می‌خورند..... وعده ی غذایی بسیار مهمی است.»

- (۱) ۳- ناهار (۲) ۲- صبحانه (۳) ۳- صبحانه (۴) ۲- ناهار

پاسخ: «بیشتر مردم روزانه ۳ وعده غذا می‌خورند. صبحانه وعده ی غذایی بسیار مهمی است.»

۵۱- مواد غذایی که از بازار می‌خرید تاریخ مصرف دارند. برای سالم ماندن مواد غذایی باید همه ی آن‌ها را در نگهداری کرد.

- (۱) بیشتر - شرایط مناسب (۲) همه ی - شرایط مناسب

- (۳) تعداد کمی از - جای تاریک و گرم (۴) همه ی - جای تاریک و خنک

پاسخ: گزینه ی «۱» بیشتر مواد غذایی که از بازار می‌خرید تاریخ مصرف دارند. برای سالم ماندن مواد غذایی باید همه ی آن‌ها را در شرایط مناسب نگهداری کرد.

۵۲- کدام گروه از مواد غذایی به بدن انرژی می‌دهند و خوردن زیاد آن‌ها نسبت به بقیه ، ضرر دارد؟

- (۱) گروهی که شامل گوشت و مرغ است. (۲) گروهی که شامل میوه و سبزی است.

- (۳) گروهی که شامل چربی‌ها است. (۴) گروهی که شامل نان و برنج است.

پاسخ: گروه چربی‌ها که شامل روغن زیتون، روغن دانه‌ی ذرت، کره و است (گروه ۱)، به بدن انرژی می‌دهند و خوردن زیاد آن‌ها ضرر دارد. تشریح سایر گزینه‌ها:

گزینه‌ی «۱»: گروه شامل گوشت و مرغ (گروه ۳)، به رشد بدن ما کمک می‌کنند و مواد لازم را به بدن ما می‌رسانند.
گزینه‌ی «۲»: گروه شامل میوه و سبزیجات (گروه ۴)، دارای ویتامین هستند و برای سلامتی و کارکرد بدن لازم هستند.

گزینه‌ی «۴»: گروه شامل نان و برنج (گروه ۲)، به بدن ما انرژی می‌دهند و همچنین بعضی از ویتامین‌ها و مواد لازم را به بدن ما می‌رسانند.

دشوار

۵۳- امروز جمعه مورخ ۹۴/۹/۶ است. اگر عصر امروز به فروشگاه بروید، کدام یک از خوراکی‌های زیر را نمی‌خرید؟

۱) شیر پاکتی: (۹۴/۸/۶ تاریخ تولید، ۹۴/۱۲/۶ تاریخ انقضا)

۲) کنسرو لوبیا: (۹۴/۷/۵ تاریخ تولید، ۹۵/۸/۵ تاریخ انقضا)

۳) آبمیوه‌ی پاکتی: (۹۴/۴/۴ تاریخ تولید، ۹۴/۹/۴ تاریخ انقضا)

۴) کنسرو ذرت: (۹۴/۶/۳ تاریخ تولید، ۹۵/۹/۶ تاریخ انقضا)

پاسخ: این آبمیوه در تاریخ ۹۴/۴/۴ تولید شده اما تا تاریخ ۹۴/۹/۴ قابل استفاده بوده و چون ۲ روز از تاریخ مصرف آن گذشته فاسد است و نباید آن را خرید.

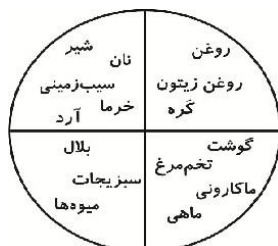
۵۴- کدام گزینه جاهای خالی عبارت زیر را به ترتیب و به درستی پر می‌کند؟

« مواد غذایی افزودن نگهدارنده‌ها مدت زمان ماندگاری مواد غذایی را افزایش می‌دهد.»

۱) منجمد کردن- همانند ۲) منجمد کردن - برخلاف ۳) گرم کردن- همانند ۴) گرم کردن- برخلاف

پاسخ: روش منجمد کردن مواد غذایی همانند افزودن نگهدارنده‌ها، مدت زمان نگهداری مواد غذایی را افزایش می‌دهد.

۵۵- در طبقه بندی مواد غذایی زیر، چند مورد از خوراکیها در گروه های نادرست قرار گرفته اند؟



۲(۱) ۵(۲)

۴(۳) ۳(۴)

پاسخ: خرما، شیر، بلال و ماکارونی در گروه نادرست قرار گرفته اند که گروه درست آنها به قرار زیر است:

خرما: گروه ۴ / شیر: گروه ۳ / بلال و ماکارونی: گروه ۲

۵۶- مواد غذایی کدام گزینه همگی با ماش در یک گروه مواد غذایی قرار می گیرند؟

(۱) لپه - نخود - برنج (۲) ماست - مرغ - پرتقال (۳) عدس - گوشت گاو - ماست (۴) برنج - روغن - پنیر

پاسخ: گزینه ی «۳» عدس، گوشت گاو و ماست با ماش همگی در گروه گوشت، حبوبات و لبنیات قرار می گیرند.

۵۷- از بین کارهای زیر، برای انجام چه تعداد از آنها به غذای سالم و مناسب نیاز داریم؟

«حرکت کردن - صحبت کردن - بازی کردن - کار کردن - خوابیدن - فکر کردن - غذا خوردن - آب نوشیدن»

۶(۱) ۵(۲) ۷(۳) ۸(۴)

پاسخ: گزینه ی «۴» ما برای حرکت کردن، صحبت کردن و به طور کلی برای انجام دادن همه ی کارها به غذای سالم و مناسب نیاز داریم.

۵۸- متن زیر، توضیح کدام یک از گروه های غذایی است؟

«این گروه غذایی حاوی موادی است که برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم است. معمولاً این مواد نسبت به سایر

گروه های غذایی مقدار بیش تری ویتامین در خود دارند».

(۱) انواع نان ها (۲) سبزیجات و میوه ها (۳) چربی ها (۴) گوشت، حبوبات و لبنیات

پاسخ: گروه سبزیجات و میوه ها دارای ویتامین هستند، ویتامین ها برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم است.

۵۹- انسان‌ها برای انجام کارهای خود خوابیدن به غذای سالم و مناسب نیاز دارند.

۱) همه ی - حتی ۲) برخی از - حتی ۳) برخی از - به جز ۴) همه ی - به جز

پاسخ: انسان‌ها برای انجام دادن همه کارهای خود به انرژی نیاز دارند، حتی برای خوابیدن. این انرژی را از مصرف کردن مواد غذایی سالم و مناسب به دست می‌آورند.

۶۰- کدام دسته، جزو گروه‌های اصلی مواد غذایی به شمار نمی‌رود؟

۱) نان و غلات ۲) پروتئین‌ها ۳) چربی‌ها ۴) ادویه‌ها و افزودنی‌ها
به غذا

پاسخ: ادویه‌ها و افزودنی‌ها به مواد غذایی، جزو گروه‌های اصلی مواد غذایی نیستند.

گروه‌های اصلی مواد غذایی عبارتند از:

۱- گروه نان و غلات

۲- گروه پروتئین

۳- گروه چربی‌ها و روغن‌ها

۴- گروه میوه‌ها و سبزی‌ها