

## فصل ۲: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

### درس ۳- برنامه غذایی سالم

۱. جای خالی را با کلمات یا عبارات مناسب پر کنید.

- I. برخورداری از تغذیه سالم یکی از رموز ..... است. سلامت
  - II. کربوهیدرات به صورت ..... در ماهیچه ها و ..... ذخیره میشوند. گلیکوژن - کبد ها
  - III. چربی اشباع شده عامل تعیین کننده سطح ..... است که حفظ سطح مطلوب آن میتواند به کاهش ..... و برخی از سرطانها منجر شود. **کلسترول خون - بیماریهای قلبی -**
  - IV. روغن زیتون منبع چربیهای ..... است. **غیر اشباع**
  - V. .... شناخته شده ترین منبع چربی هستند. **روغن و کره**
  - VI. واحد سازنده پروتیین ..... است. **امینو اسید**
  - VII. آهن در ترکیب ..... خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل ..... به نقاط مختلف بدن است. **هموگلوبین - اکسیژن**
  - VIII. کلسیم به ساخت ..... و ..... و استحکام آنها کمک میکند **دندان ها - استخوان ها**
  - IX. سدیم به حفظ ..... در بدن یاری می رساند. **تعادل مایعات**
  - X. مواد غذایی که در بالای هرم قرار میگیرند دارای ..... حجم در رژیم غذایی هستند. **کمترین**
  - XI. استفاده بیش از حد از مکمل های ویتامین می تواند منجر به ..... شود. **مسمویت**
- I. .... است که تعیین میکند ما چه غذاهایی را برای خرید انتخاب کنیم و مواد اولیه آن را چگونه تهیه، آماده سازی و طبخ کنیم و در نهایت غذای تهیه شده را چگونه مصرف یا نگهداری کنیم. **عادت غذایی**
  - II. کمبود روی که موجب کاهش ..... در کودکان و نوجوانان میشود به کوتاهی قد و تأخیر در ..... منجر میگردد.

### سرعت رشد - بلوغ

۲. فواید تغذیه سالم را بیان کنید ؟

علاوه بر تامین انرژی به رشد و نمو ترمیم بافت ها و انجام واکنش و فرایند های حیاتی بدن کمک میکند.

۳. الف) نوع انتخاب، الگوها و عادات غذایی، ریشه در چه عواملی دارد ؟

نوع انتخاب، الگوها، عادت‌ها و رفتارهای غذایی، ریشه در فرهنگ، آداب و رسوم، عوامل اجتماعی، عوامل اقتصادی، در دسترس بودن، ذائقه افراد و... دارد

ب) عادات غذایی معیار چیست؟ معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه محسوب می‌شود.

۴. مواد مورد نیاز برای بدن شامل چه ترکیباتی است؟

کربوهیدرات چربی‌ها پروتئین‌ها ویتامین‌ها و مواد معدنی و آب است.

۵. کربوهیدرات‌ها چه فوایدی برای بدن دارند؟

کربوهیدرات‌ها یا همان قند‌ها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تامین می‌کنند و به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود.

۶. مازاد کربوهیدرات دریافتی در بدن چه میشود؟

مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در می‌آید و در بدن ذخیره میشود

۷. انواع کربوهیدرات‌ها را نام ببرید و برای هر کدام مثال بزنید؟

کربوهیدرات ساده مانند قند‌های موجود در میوه‌ها سبزی‌ها. کربوهیدرات پیچیده که شامل نشاسته و فیبر است.

۸. منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده را نام ببرید؟

غلات (نان و برنج) سبزی‌ها (سیب زمینی) و حبوبات.

۹. چربی‌های اضافه چه مشکلاتی برای بدن ایجاد می‌کنند؟

به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می‌شوند و گاهی اعضای داخلی بدن مثلاً قلب را احاطه میکنند.

۱۰. چرا بدن ما به چربی نیاز دارد؟

بدن برای حفظ گرما ذخیره سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی یعنی ویتامین E D A و K و ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی به چربی نیاز دارد.

۱۱. انواع چربی‌ها را نام ببرید و آن‌ها را شرح دهید.

چربی اشباع شده در محصولات لبنی روغن‌های نباتی گوشت و مرغ و عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است

. چربی غیر اشباع شده نوعی چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می‌شود.



۱۲. ضمن مقایسه میزان انرژی زایی یک گرم از کربوهیدرات، چربی و پروتئین نتیجه گیری کنید که مصرف بیش از اندازه کدامیک خطر ابتلا به چاقی را افزایش می دهد؟

یک گرم از کربوهیدرات و پروتئین ۴ کیلوکالری و یک گرم چربی ۹ کیلوکالری انرژی تولید می کند. بنابراین مصرف زیاد چربی خطر ابتلا به چاقی را افزایش می دهد.

۱۳. چرا بدن ما به پروتئین ها نیاز دارد؟

پروتئین ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به آنها نیاز دارد.

۱۴. الف) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت چندنوع آمینو اسید است ؟ ۲۰ نوع

ب) آمینو اسید ضروری و غیر ضروری چیست؟

بدن در شرایط طبیعی قادر است ۱۱ نوع آمینو اسید تولید کند که آمینو اسید غیر ضروری و ۹ آمینو اسید دیگر باید از طریق مصرف مواد غذایی تامین شود و به آنها آمینو اسید ضروری گویند.

۱۵. انواع پروتئین را نام برده و آنها را توضیح دهید.

پروتئین کامل مشتمل بر تمامی آمینو اسید های ضروری است و مهم ترین منابع غذایی آنها عبارت اند از گوشت ماهی مرغ شیر و غیره پروتئین های ناقص واجد تمام آمینو اسید های ضروری نیستند. و معمولا از طریق منابع گیاهی همچون غلات خشکبار و مغزها تامین می شوند.

۱۶. نقش ویتامین ها در بدن چیست ؟

ویتامین ها به بدن کمک می کنند کربوهیدرات ها پروتئین ها و چربی ها را به مصرف برساند و به عبارت دیگر سوخت و ساز کند.

۱۷. انواع ویتامین ها را نام ببرید و توضیح دهید.

ویتامین های محلول در چربی می توانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین های A K E و D هستند و معمولا در کبد ذخیره می شوند. ویتامین های محلول در آب شامل ویتامین C و گروه B هستند و بدن قادر به ذخیره آنها نیست.

۱۸. افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام ویتامینها مواجه شوند؟

ویتامینهای محلول در آب چون بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست.

۱۹. نقش آب را در بدن بیان کنید .

آب بخش اصلی خون را تشکیل می دهد و به دفع مواد زائد تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول های بدن کمک می کند.

۲۰. منابع تأمین آب بدن کدامند؟

به جز آب آشامیدنی که به صورت مستقیم مصرف میکنیم، عبارتند از: آبمیوه، شیر، سوپ و آب موجود در سبزیها و میوه ها.

۲۱. آیا میزان مصرف آب روزانه برای همه افراد ثابت است؟ چرا؟

خیر نمیتوان مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه برای همه افراد پیشنهاد داد زیرا شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد در میزان آب مصرفی آنها مؤثر است.

۲۲. میزان نوشیدن روزانه آب هر فرد چقدر باید باشد؟

نوشیدن آب باید به اندازه های باشد که فرد احساس تشنگی نکند و در عین حال حجم ادرار روزانه وی از حد معمول تجاوز نکند و نیز ادرار او بیرنگ یا زرد کم رنگ باشد.

۲۳. هرم غذایی چیست؟

تقسیم بندی ساده ای است که نیاز ما به گروه های غذایی مختلف را نشان می دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ما کمک می کند

۲۴. هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه های غذایی چه تغییری میکند؟

حجم گروه های غذایی بیشتر میشود یعنی مقدار مصرف روزانه آنها بیشتر میشود.

۲۵. گروه های مواد غذایی که به ترتیب از پایین به بالای هرم غذایی قرار میگیرند نام ببرید.

نان و غلات در پایین هرم ۲- میوه ها و سبزی ها ۳- حبوبات و مغزها و گوشت و تخم مرغ و شیر و لبنیات ۴- چربی ها و نوشیدنی ها و تنقلات و مواد متفرقه

۲۶. به نظر شما میزان حجم استفاده روزانه از کدامیک از مواد ( نان - تخم مرغ ) باید بیشتر باشد چرا؟

نان زیرا در پایین هرم غذایی قرار دارد.

۲۷. آداب خوردن و آشامیدن در اسلام را بنویسید؟

خوردن غذای پاک و حلال - خوب جویدن غذا - صرف غذا با دیگران - پرهیز از سخن گفتن - لقمه کم برداشتن - پرهیز از برخوردی.



mydars

اپلیکیشن آموزشی مای درس

۲۸. برخی از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را نام ببرید؟

بی‌اشتهایی عصبی - پرخوری عصبی غذا نخوردن به دلیل تصور غلط از وضعیت بدنی خود

۲۹. عوارض کمبود روی را نام ببرید؟

کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می شود در کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ ایجاد می شود.

۳۰. برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریز مغذی چه باید کرد؟

لازم است که عادت های غذایی نادرست خود را اصلاح و از الگو تغذیه ای سالم پیروی کنیم.

۳۱. گروه های غذایی را که یک فرد بزرگسال باید در هرم غذایی یک روز خود داشته باشد را نام ببرید.

۱\_ گروه نان و غلات ۲\_ گروه سبزیها ۳\_ گروه میوه ها ۴\_ گروه شیر و لبنیات ۵\_ گروه گوشت و تخم مرغ ۶\_ گروه حبوبات و مغزها ۷\_ گروه متفرقه (مواد قندی+چربیها)

۳۲. میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه نان و غلات برای یک فرد بزرگسال تا \_\_\_\_\_ واحد است.

شش تا یازده

۳۳. برای تامین گروه سبزیها در هرم غذایی یک روز فرد بزرگسال چه چیزهایی را باید مصرف کنیم؟

یک لیوان انواع سبزی خام برگدار (اسفناج و کاهو- یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

۳۴. گروه متفرقه در هرم غذایی شامل چه چیزهایی می شود؟

مواد قندی و چربیها

۳۵. تغذیه صحیح به چه معناست؟

تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد غذایی است. این مقدار در افراد مختلف بر حسب

سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد متفاوت است.

۳۶. افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_ در برنامه غذایی روزانه خود هستند.



mydars

اپلیکیشن آموزشی مای درس

## تعادل و تنوع

۳۷. اصل تعادل را تعریف کنید .

یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.

۳۸. اصل تنوع را تعریف کنید.

یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرد.

۳۹. در تغذیه صحیح علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید با.....او تناسب داشته باشد.

## نیازمندی های تغذیه ای

۴۰. نیازمندیهای تغذیه ای با توجه به چه شرایطی و بر اساس چه چیزهایی برای یک فرد تعیین می شود ؟

شرایط جسمی، محیطی و فردی و بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد

۴۱. یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد چیست؟

## عادت های غذایی

۴۲. امروزه به چه دلایلی عاداتها و رفتار های تغذیه ای افراد بیش از گذشته تغییر می کند؟

استفاده از انواع وسایل پخت و پز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد و ...

۴۳. دلایل ایجاد سوء تغذیه چیست؟

برخی افراد به دلیل عاداتهای غذایی نادرست و یا مصرف ناکافی مواد غذایی مطلوب متناسب با نیازهای خود مانند، پرهیز از خوردن گوشت، کم خوری به دلیل ترس از چاقی و... ممکن است با سوءتغذیه مواجه شوند.

۴۴. برخی از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را نام ببرید.

۱- بی اشتهایی عصبی ۲- غذا نخوردن به دلیل تصور غلط از وضعیت بدنی خود ۳- پرخوری عصبی

۴۵. کدام افراد به مکمل های غذایی ممکن است نیاز داشته باشند؟

برخی افراد از جمله زنان باردار، بالغین مسن تر یا افراد دارای بیماریهای خاص، ممکن است نیاز به مکملهای تغذیهای اضافه نیز داشته باشند

۴۶. دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن چیست و چگونه اجرا می شود؟

بر اساس «دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن» که از سوی وزارت آموزش و پرورش وزارت بهداشت ابلاغ شده است، دختران نوجوان دبیرستانی باید در هر سال تحصیلی، هر هفته یک عدد مکمل آهن (قرص فرس سولفات) و به مدت ۴ ماه در سال برای پیشگیری از کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن مصرف کنند.

۴۷. چرا برای استفاده از مکملهای غذایی، تجویز پزشک لازم است؟

زیرا مصرف این مکملها برای بسیاری از افراد مضر است؛ مثلاً استفاده بیش از حد از مکملهای ویتامین میتواند منجر به مسمومیت شود.

۴۸. کمبود کدام عنصر باعث بیماری گواتر میشود؟

۴۹. کدام ماده غذایی مصرفی انرژی زا نیست؟

۵۰. مصرف لبنیات با چربی چند درصد در روز برای هر فرد لازم است؟

کمتر از ۲/۵ درصد