

نمونه پرسش های بخش پنجم علوم هفتم - فصل ۱۲ (سفره ی سلامت)

۱- جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.

الف) ویتامین B و C محلول در می باشد.

ب) جنس تار عنکبوت پر پرندگان و مو است.

پ) برای ساخت بافت ماهیچه ای به نیاز داریم.

ت) کارهایی که غذا در بدن ما انجام می دهد به آن ها بستگی دارد

ث) قندی که می خوریم از گیاه و شکر از ساخته شده است.

۲- جواب صحیح را علامت بزنید.

الف) کدام ویتامین محلول در چربی است و در زیر پوست مقابل آفتاب ساخته می شود؟

☐ A ☐ B ☐ D ☐ K

ب) کمبود کدام یک باعث کم خونی می شود؟

☐ کلسیم ☐ آهن ☐ ویتامین K ☐ ویتامین A

پ) کدامیک انرژی بیش تری در بدن تولید می کند؟

☐ کربوهیدرات ها ☐ ویتامین ها ☐ پروتئین ها ☐ لیپید ها

۳- نقش غذا در بدن را نام ببرید.

۴- کربوهیدرات چیست؟ دو گروه کربوهیدرات نام ببرید.

۵- گلوکز چیست؟ گلوکز چگونه ساخته می شود؟

۶- نشاسته چیست ؟ نشاسته چگونه ساخته می شود؟

۷- تفاوت نشاسته و گلوکز چیست؟

۸- دو ویژگی کربوهیدرات ساده را بنویسید.

۸- سلولوز چیست؟ چه غذاهایی سلولوز دارند؟ خوردن سلولوز چه کمکی به بدن می کند؟

۹- یک شباهت و یک تفاوت نشاسته و سلولوز را بنویسید.

۱۰- راه شناسایی نشاسته را بنویسید.

۱۱- چند نقش چربی در بدن را بنویسید. مصرف چربی زیاد چه ضرری برای بدن دارد؟

۱۲- بافت چربی چیست؟ انواع چربی ها را نام ببرید.

۱۳- ویژگی چربی های جامد را بنویسید. ویژگی چربی های مایع را بنویسید. به چه دلیل باید در مصرف چربی جامد صرفه جویی کنیم؟

۱۴- چند چربی گیاهی را نام ببرید. چند چربی جانوری را نام ببرید. از بین چربی جانوری و گیاهی کدام مفید تر است؟ چرا؟

۱۵- ورزش چه کمکی به ماهیچه ها می کند؟

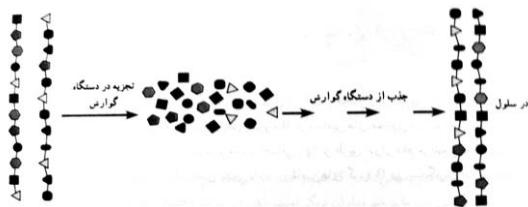
۱۶- کوهان شتر از چه ماده ای درست شده و چه کمکی به شتر می کند؟

۱۷- نقش پروتئین در بدن را بنویسید. چند پروتئین گیاهی را نام ببرید. چند پروتئین جانوری را نام ببرید.

۱۸- آمینو اسید چیست؟ منظور از آمینو اسیدهای ضروری چیست؟ چند ماده غذایی نام ببرید که آمینو اسید ضروری دارد؟

۱۹- افرادی که غذای جانوری نمی خورند دارای چه مشکلاتی می شوند؟ گیاهخواران در برنامه غذایی خود چه نکاتی را باید رعایت کنند

۲۰- شکل مقابل را تفسیر کنید.



۲۱- نقش ویتامین در بدن را بنویسید

۲۲- ویتامین ها به دو گروه بزرگ تقسیم می شوند نام ببرید. ویژگی هر گروه را بنویسید و برای هر گروه چند مثال بزنید.

۲۳- نقش ویتامین های زیر را در بدن بنویسید. هر کدام در چه غذاهایی وجود دارند؟
A , B , C , D

۲۴- بهترین زمان استفاده از نور خورشید چه زمانی است؟ اگر زیاد در برابر گرمای آفتاب قرار بگیریم چه مشکلاتی پیش می آید؟

۲۵- هر یک از مواد معدنی زیر در چه غذاهایی یافت می شود؟ و نقش آن ها را در بدن بنویسید.
آهن ، کلسیم ، ید ، سدیم

۲۶- مواد معدنی را تعریف کنید. چند عنصر که در بدن ما وجود دارد را نام ببرید.

۲۷- مواد معدنی چگونه از خاک به بدن ما می رسد.

۲۸- چرا به نمک خوراکی ید اضافه می کنند؟

۲۹- در روز چند گرم نمک باید مصرف کنیم؟ خوردن زیاد نمک خوراکی چه آسیبی به بدن ما می رساند؟

۳۰- چند نقش آب در بدن را بنویسید. آب بدن ما چگونه تامین می شود؟

۳۱- آیا مقدار آب همه میوه جات و سبزیجات برابر است؟ آیا نیاز همه افراد به نوشیدن آب یکسان است ؟
دلیل بیاورید

۳۲- خصوصیات غذاهایی که می خوریم را بنویسید.

۳۳- منظور از میان وعده غذایی چیست؟ سالم ترین میان وعده های غذایی را نام ببرید.

۳۴- برای خرید یک ماده خوراکی به چه چیزهایی توجه کنیم؟ در بسته بندی خوراکیها چه چیزهایی باید نوشته شود؟

۳۵- در چه صورت ارزش غذایی یک خوراک بیشتر است؟

۳۶- چند مواد مغذی مهم در خوراکی ها را نام ببرید.