**آزمون تغذیه و سلامت جوانان**

**1- تغذیه صحیح به معنی رعایت کدام اصل در برنامه غذایی روزانه است؟**

**الف: تعادل ب: تنوع ج: تناسب د: همه موارد**

**2- طبق هرم غذایی کدام مواد غذایی بایستی کمتر از بقیه مصرف شود؟**

**الف: قندها و چربی ها ب: لبنیات ج: گوشت ها د: حبوبات**

**3- 1 لیوان برنج پخته چند واحد غلات محسوب می شود؟**

**الف: نیم واحد ب: 1 واحد ج: 5/1 واحد د: 2 واحد**

**4- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با ....... مصرف کنید.**

**الف: گوشت قرمز ب: گوشت سفید ج: حبوبات د: همه موارد**

**5- توصیه می شود چند واحد از گروه میوه جات در یک شبانه روز استفاده شود؟**

**الف:2- 1 واحد ب: 3- 2 واحد ج: 4- 2 واحد د: 5-3 واحد**

**6- کدام گروه غذایی در مقایسه با گروه های دیگر انرژی و پروتئین کمتری دارد؟**

**الف:میوه ها ب: غلات ج: سبزی ها د: گزینه الف و ج**

**7- بهترین منبع تامین کننده کلسیم کدام می باشد؟**

**الف:میوه ها ب: سبزی ها ج: لبنیات د: حبوبات**

**8- یک واحد از گروه گوشت و تخم مرغ بربر است با:**

**الف: یک سوم ران متوسط مرغ ب: نصف سینه متوسط مرغ**

**ج: 2 عدد تخم مرغ د: 1 تکه 30 گرمی گوشت خورشتی پخته**

**9- ترشی ها و شورها جزء کدام گروه محسوب می شوند؟**

**الف:متفرقه ب: سبزی ها ج: همه موارد د: هیچکدام**

**10- برای مصرف کمتر چربی ها بهتر است غذاها را به چه صورت مصرف نکنیم؟**

**الف: کبابی ب: آب پز ج: بخارپز د: سرخ کردنی**

**11- بیشترین میزان نمک دریافتی مردم کشور ما از چه طریق است؟**

**الف:نان ب: اضافه کردن نمک به غذا حین پخت ج: اضافه کردن نمک به غذا حین مصرف د: همه موارد**

**12- منابع اصلی پروتئین عبارتند از:**

**الف: لبنیات ب: گوشت ها ج: حبوبات د: سرخ کردنی**

**13- بیشترین درصد کالری مصرفی از .......... است.**

**الف: کربوهیدرات ها ب: چربی ها ج: پروتئین ها د: هیچکدام**

**14- شایعترین مشکل تغذیه ای در جهان و کشور ما کدام است؟**

**الف: کمبود آهن ب: کمبود کلسیم ج: کم خونی ناشی از فقر آهن د: گزینه الف و ج**

**15- مهمترین عامل موثر جهت پیشگیری از چاقی در جونان کدام است؟**

**الف: رعایت توصیه های تغذیه ای ب: تحرک و فعالیت بدنی ج: نشاط و سرگرمی د: گزینه الف و ب**

**16- کدام میزان BMI نشان دهنده اضافه وزن است؟**

**الف: 18.5 تا 25 ب: 25 تا 30 ج: 30 تا 35 د: 35 تا 40**

**17- بیماران دیابتی باید از مصرف کدام مواد غذایی پرهیز نمایند؟**

**الف: مواد با سدیم بالا ب: مواد چرب ج: مواد حاوی قندهای ساده د: همه موارد**

**18- کدامیک جزء فعالیت بدنی سبک نمی باشد؟**

**الف: استفاده از جاروبرقی ب: ظرف شستن ج: اتوکشیدن د: پیاده روی**

**19- کدامیک جزء ورزش های بی هوازی می باشد؟**

**الف: کشتی ب: وزنه برداری ج: پرتاب دیسک د: همه موارد**

**20- کدامیک افسردگی و استرس را کاهش می دهد؟**

**الف: کافئین ب: زعفران ج: قند و شکر د: سرخ کردنی ها**