



بخش آموزش رسانه تفریحی سنتر

کلیک کنید  www.tafrihicenter.ir/edu

 نمونه سوال  گام به گام

 امتحان نهایی  جزوه

 دانلود آزمون های آزمایشی

متوسطه اول : هفتم ... هشتم ... نهم

متوسطه دوم : دهم ... یازدهم ... دوازدهم

www.tafrihicenter.ir

فصل دوازدهم

فعالیت ص 120:

پاسخ: این خوراکی شامل تمامی مواد ضروری و مغذی مورد نیاز بدن می باشد از جمله، کربوهیدرات، چربی، پروتئین، ویتامین، آب و املاح می باشد.

آزمایش کنید ص 120:

پاسخ: محلول ید شناساگر نشاسته است و رنگ نشاسته را آبی تیره یا بنفش می کند. نشاسته از گروه کربوهیدرات ها است که برای تولید انرژی در بدن استفاده می شود. نشاسته در سیب زمینی و نان وجود دارد اما در خیار وجود ندارد.

آزمایش کنید ص 121:

پاسخ: 1- وقتی کاغذ روغنی می شود کمی شفاف شده و میزان عبور نور از آن بیشتر می شود. همچنین لغزنده می شود.

2- پودر تخمه آفتاب گردان را روی کاغذ مالیدیم و کاغذ کمی چرب شد و تقریباً شبیه کاغذی شد که به آن روغن مالیده بودیم پس نتیجه می گیریم که در پودر تخمه مقداری روغن وجود دارد.

فعالیت ص 123:

پاسخ: مرغ، ماهی، گوشت قرمز، حبوبات، دانه های روغنی و پنیر منابع پروتئین مورد نیاز بدن، شامل غذاهای گیاهی و جانوری است، که هر کدام تعدادی از آمینواسید هارا دارد بنابراین برای به دست آوردن تمامی آمینو اسید های ضروری بدن باید انواع غذاهای پروتئین دار گیاهی و جانوری مصرف شود.

فکر کنید ص 124:

پاسخ: الف) برخی از مواد ضروری در بدن جانوران ساخته می شود بنابراین در صورت مصرف نکردن غذاهای جانوری، آمینواسید مورد نظر به بدن نمی رسد و بدن دچار مشکل و بیماری می شود.

ب) باید از مکمل های غذایی استفاده کنند که مواد ضروری بدن را جبران کند تا دچار بیماری نشوند.

فعالیت ص 124:

نام ویتامین	نقش در بدن	منبع غذایی ویتامین
B	رشد و سلامت اعصاب، گوارش، تولید گلبول قرمز و جلوگیری از ریزش	گوشت، تخم مرغ، دانه ها و سبزی ها، لبنیات، موز، جگر

مرکبات، گوجه فرنگی و سبزی های تازه	مو		
	رشدوسلامت استخوان، دندان ، لثه و پوست	C	
سبزی ها،هویچ، شیر جگر و گوجه فرنگی	رشد، بینایی خوب، پوست سالم	A	محلول در چربی
	رشد استخوان ها، جذب کلسیم و فسفر توسط دندان و استخوان	D	
	جلوگیری از تجزیه چربی های بدن و تحلیل رفتن ماهیچه ها	E	
	منعقد(لخته)کردن خون	K	
شیر، تخم مرغ و روغن ماهی و تولید توسط بدن			
روغن های گیاهی، جوانه گندم			
کاهو، اسفناج، تخم مرغ ، جگرو گوجه فرنگی			

فعالیت ص126:

پاسخ:

خورشید ← گیاه ← مواد غذایی

خورشید ← گیاه ← حیوانات گیاه خوار،(لبنیات، غذاهای جانوری)

مواد معدنی توسط آب حل شده و از طریق تارهای کشنده ریشه گیاه وارد گیاهان می شوند،
گیاه به کمک نور خورشید و فتوسنتز مواد جذب شده را به مواد غذایی تبدیل می کند که برخی
مستقیماً وارد بدن ما می شود (غذاهای گیاهی) و برخی خوراک جانوان گیاه خوار می شوند و

در بدن آن ها ذخیره می شوند. سپس ما با خوردن جانوران گیاه خوار(گوسفند)این مواد را وارد بدن خودمان می کنیم.

فعالیت ص126:

پاسخ:الف. جرم مقداری سبزی یا میوه ی تازه را به کمک ترازو اندازه می گیریم و سپس از روش های مختلف مثل حرارت دادن یا قرار دادن در خلا، آن ها را خشک می کنیم سپس جرم میوه و سبزی خشک شده را دوباره با ترازو اندازه می گیریم.

اختلاف جرم را به دست می آوریم که معادل جرم آب موجود در میوه یا سبزی خواهد بود. هرگروه ممکن است عدد متفاوتی به دست آورد که دلایل مختلفی دارد از جمله نوع ماده ی غذایی دقت آزمایش و ابزار اندازه گیری و روش آزمایش میزان عدد های متفاوتی را نشان خواهد داد.

ب. نیاز همه ی افراد به نوشیدن آب یکسان است درست نیست. زیرا با توجه به میزان فعالیت بدنی حجم و اندازه ی بدن میزان عرق کردن و ادرار سلامتی و بیماری افراد و ... در افراد مختلف نیاز به آب متفاوت است.

فعالیت ص127:

پاسخ:

الف) نوشیدنی نکتار میوه ها دارای اکثر مواد غذایی شامل چربی ،کربوهیدرات، پروتئین و ویتامین می باشد بنابر این نوشیدنی مفیدی است نوشابه گاز دار کم ترین ارزش غذایی را دارد که فقط کربوهیدرات و آب آن مفید می باشد عصاره ی مالت و رازک بخشی از مواد غذایی مفید را دارد که شامل کربو هیدرات، پروتئین و ویتامین می باشد در مقایسه با نکتار میوه نوشیدنی ضعیف تری می باشد.

پرسش ها و تمرین ها ص128:

س1:الف. 1-ماده مورد نیاز برای رشد و و ترمیم آسیب دیدگی های بدن را فراهم می کند 2-تولید سلول های جدید 3- انرژی لازم برای حرکت و فعالیت های حیاتی و 4- ترکیبات ضروری برای تنظیم و کنترل فعالیت ها و حفظ سلامتی بدن را فراهم می کند.

ب. چربی های حیوانی در بدن جانداران به صورت جامد ذخیره می شود. یکی از محل های رسوب چربی داخل رگ ها می باشد که قطر داخلی رگ ها را کاهش می دهد و ممکن است سبب بسته شدن کامل رگ ها شود امکان سکنه ی قلبی یا مغزی افزایش می یابد.

پ. پروتئین ها مولکول های بزرگی هستند که از تعدادی مولکول کوچکتر به نام آمینو اسید ساخته می شوند و مهم ترین مولکول سازنده اجزای سلول ها هستند و در ساختن ماهیچه ها و آنزیم های بدن ورشد و ترمیم بافت ها نقش اساسی دارند..

س2:الف. نشاسته کربوهیدرات پیچیده و گلوکز کربوهیدرات ساده است.

ب. سلولز، کربوهیدراتی مرکب است که در بدن انسان هضم و جذب نمی شود.

پ. در نمک ماده سدیم وجود دارد که مصرف زیاد آن باعث پوکی استخوان می شود.

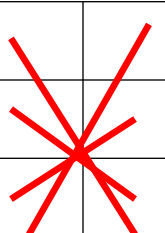
ت. دستگاه گوارش مواد غذایی را جذب می کند و پروتئین ها در داخل سلول ها ساخته می شود.

س3:

ویتامین C	مرکبات گوجه فرنگی سبزی تازه	سلامت پوست
ویتامین B	نان و غلات	سلامت مو

کلسیم	ویتامین d	شیر	استحکام استخوان
گلوکز		سبزی ها میوه های شیرین نیشکر چغندر قند	تولید انرژی در بدن

س4:

سدیم		پوکی استخوان
آهن		خونریزی لثه
ویتامین C		کم خونی
کلسیم		فشار خون

س5: عادت های بد

- الف. سرخ کردن غذا ها با روغن فراوان و حرارت زیاد
- ت. دیر شام خوردن
- ث. صبحانه نخوردن
- ج. خوردن شیرینی و شکلات بین وعده های غذایی

س6:

دانش آموز دوم. غذایی متنوع و کامل می خورد و دارای انواع مواد مغذی غذا ها می باشد پس ارزش غذایی غذای دانش آموز دوم بیشتر است.

س7: کیک «ب» زیرا از روغن مایع استفاده کرده است که و امکان رسوب آن در رگها کم تر است همچنین شیر املاح و ویتامین های مفیدی دارد و نیاز های بدن را تامین می کند شیره ی خرما و سیب مواد معدنی، ویتامین و قند طبیعی ساده ای دارند که دستگاه گوارش به راحتی آن ها را جذب کرده و سالم تر است.

پایان فصل دوازدهم