



آکادمی آنلاین تیزلاین قوی ترین پلتفرم آموزشی تیز هوشان

برگزار کننده کلاس های آنلاین و حضوری تیز هوشان ✓

و المپیاد از پایه چهارم تا دوازدهم

آزمون های آنلاین و حضوری ✓

مشاوره تخصصی ✓

با اسکن QR کد روبرو
وارد صفحه اینستاگرام
آکادمی تیزلاین شو و از
محتوای آموزشی
رایگان لذت ببر



برای ورود به صفحه اصلی سایت آکادمی تیزلاین کلیک کنید

برای دانلود دفترچه آزمون های مختلف برای هر پایه کلیک کنید

برای مطالعه مقالات بروز آکادمی تیزلاین کلیک کنید

۱- در کدام گزینه ویتامین نام‌برده از ویتامین‌های محلول در چربی هستند؟

- ① B و A ② A و D ③ C و A ④ B و C

۲- در بین گزینه‌ها کدام نوع رژیم غذایی کامل‌تر از بقیه است؟

- ① ماهی-مرغ-سبزیجات-میوه ② گوشت-شیر-شکلات-تخم‌مرغ
③ سبزیجات-میوه-آب-برنج ④ آب-نان-سبزیجات-ماهی-کره

۳- فردی زیاد احساس خستگی می‌کند و رنگ پریده است، احتمال کمبود کدام ماده زیر در بدن وی وجود دارد؟

- ① ویتامین A ② کلسیم ③ آهن ④ ویتامین D

۴- کدام گزینه درباره ویتامین‌ها درست است؟

- ① موادی که باعث تجزیه غذا می‌شوند.
② مواد مهمی که در بدن ساخته می‌شود و برای رشد ضروری است.
③ موادی که از جذب آمینواسیدها و پروتئین‌ها به دست می‌آید.
④ موادی که بدن به مقدار کمی به آن نیاز دارد تا به طور طبیعی فعالیت کند.

۵- مصرف کدام ویتامین باعث جذب کلسیم در استخوان می‌شود؟

- ① ویتامین A ② ویتامین B ③ ویتامین C ④ ویتامین D

۶- فردی دچار ریزش مو شده و به دکتر مراجعه کرده، در بین گزینه‌ها بهترین منبع غذایی که دکتر می‌تواند به او پیشنهاد دهد کدام است؟

- ① تخم‌مرغ ② گوجه فرنگی ③ هویج ④ کلم

۷- مواد مغذی برای انسان شامل کدام یک از گزینه‌های زیر است؟

- ① چربی‌ها و پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها ② ویتامین‌ها و مواد معدنی
③ آب و مواد معدنی ④ تمام گزینه‌ها صحیح است.



۸- کودکی هنگام مسواک زدن از لثه‌هایش خون می‌آید. دلیل آن، کمبود کدام یک از مواد زیر است؟

- ① کمبود ویتامین B دارد. ② آهن بدنش کم است. ③ کمبود ویتامین C دارد. ④ کمبود سدیم دارد.

۹- در بین گزینه‌ها، کدام میان‌وعده مناسب نیست؟

- ① آجیل ② سیب ③ هویج ④ کیک

۱۰- کدام یک از ویتامین‌های زیر در سلامت چشم ما نقش بیشتری دارد؟

- ① ویتامین A ② ویتامین B ③ ویتامین C ④ ویتامین D

۱۱- بر اساس کتاب درسی، ماهی سرشار از کدام ویتامین است؟

- ① A ② B ③ C ④ D

۱۲- فردی در ۷۰ سالگی به فشارخون دچار شده است. احتمالاً او در جوانی کدام ماده معدنی را زیاد مصرف کرده است؟

- ① کلسیم ② سدیم ③ آهن ④ ید

۱۳- درباره ویتامین‌ها، کدام عبارت صحیح است؟

- ① در نور آفتاب، ویتامین D وجود دارد. ② هویج، ویتامین A دارد.
③ در زرده تخم‌مرغ، ویتامین D وجود دارد. ④ همه موارد

۱۴- امیرحسین در روستای کلیبر که در استان آذربایجان شرقی است زندگی می‌کند. این روستا در کوهستان قرار گرفته است و اغلب اوقات مه غلیظی آن را می‌پوشاند. به نظر شما احتمال دچار شدن به کمبود ویتامین در امیرحسین بیشتر است؟

- ① ویتامین D ② ویتامین B ③ ویتامین C ④ ویتامین A

۱۵- کدام گزینه درست نیست؟

- ① عنصر آهن در ساختار یاخته‌های قرمز خون وجود دارد.
② ید در همه غذاهایی که می‌خوریم به فراوانی وجود دارد.
③ مصرف زیاد نمک، خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد.
④ هر چه تنوع مواد مغذی یک خوراکی بیش‌تر باشد، ارزش غذایی آن خوراکی بیش‌تر است.

پاسخنامه کلیدی

- | | | | | |
|-------|-------|-------|--------|--------|
| ۱ - ۲ | ۴ - ۴ | ۷ - ۴ | ۱۰ - ۱ | ۱۳ - ۳ |
| ۲ - ۴ | ۵ - ۴ | ۸ - ۳ | ۱۱ - ۴ | ۱۴ - ۱ |
| ۳ - ۳ | ۶ - ۱ | ۹ - ۴ | ۱۲ - ۲ | ۱۵ - ۲ |

