

مسابقه تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا

به مناسبت بسیج ملی آموزش تغذیه ۲۵ لغایت ۳۰ دیماه ۱۳۹۹

۱- در هرم غذایی چند گروه غذایی اصلی وجود دارد ؟

الف) ۳ (ب) ۴

ج) ۵ (د) ۶

۲- کدام توصیه های تغذیه ای برای مبتلایان به دیابت کامل تر است؟

الف) ورزش کردن (ب) پرهیز از مصرف تنقلات شیرین و پرخوری

ج) داشتن برنامه غذایی متعادل و متناسب (د) پرهیز از مصرف مواد غذایی چرب

۳- در مورد نوشیدن روزانه آب و نوشیدنی های بدون قند کدام مورد درست است؟

الف) نوشیدن روزانه شش لیوان آب و مایعات

ب) نوشیدن نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه های صنعتی، آب میوه های صنعتی و شیرهای طعم دار

ج) نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و بویژه نوشابه های کافئین دار و نوشیدنی های انرژی زا

د) نوشیدن چای کمرنگ، انواع دمنوش های گیاهی در حد متعادل

۴- نقش مصرف میوه و سبزی در سلامت کدام است؟

الف) تقویت سیستم ایمنی (ب) پیشگیری از سرطان

ج) پیشگیری از چاقی (د) هر سه مورد

۵- مصرف زیاد سیستم ایمنی را روز به روز ضعیفتر می کند و احتمال ابتلا به کرونا را افزایش می دهد ؟

الف) قند، نمک و چربی (ب) نان و غلات

ج) شیر و لبنیات (د) مواد غذایی آماده

۶- احتمال ابتلای به کرونا در کدام افراد بیشتر است ؟

الف) لاغر (ب) طبیعی

ج) اضافه وزن (د) چاق

۷- نمک پنهان در کدام مواد غذایی وجود دارد ؟

الف) انواع کنسروها و غذاهای نیمه آماده (ب) سبزیجات و میوه ها

ج) آجیل و تنقلات (د) همه گروه های مواد غذایی

۸- کل نمک مصرفی روزانه باید کمتر از گرم یعنی کمتر از باشد ؟

الف) ۳ گرم - یک قاشق مرباخوری (ب) ۳ گرم - یک قاشق چایخوری

ج) ۵ گرم - یک قاشق چایخوری (د) ۵ گرم - یک قاشق مرباخوری

۹- نشانگر رنگی تغذیه ای بر روی بسته بندی محصولات غذایی شامل اطلاعات مربوط به میزان انرژی، قند، چربی کل، نمک و اسیدهای چرب ترانس در هر سهم از ماده غذایی است ؟

الف) نمک، قند، چربی (ب) پروتئین، انرژی، چربی

ج) انرژی، نمک، قند، چربی (د) انرژی، قند، چربی کل، نمک و اسیدهای چرب ترانس

۱۰- نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی بسته بندی محصولات غذایی دارای چه رنگ و چه مفهومی میباشند؟

الف) قرمز یعنی مقدار زیاد از ماده غذایی (ب) سبز یعنی مقدار کافی ماده غذایی

ج) زرد یعنی مقدار متعادل (د) نارنجی یعنی مقدار زیاد

۱۱- بهترین رژیم غذایی توصیه شده برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ چه رژیمی می باشد؟

الف) رژیم غذایی نرم و پر پروتئین با کالری بالا (ب) رژیم غذایی مایع و پر پروتئین با کالری بالا

ج) رژیم غذایی نرم و پر پروتئین با کالری پایین (د) رژیم غذایی نرم و کم پروتئین با کالری بالا

۱۲- کدام ویتامین نقش مهمتری را در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری و کنترل بیماری عهده دار است؟

الف) ویتامین D (ب) ویتامین C

ج) ویتامین E (د) ویتامین B

۱۳- اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت کووید-۱۹ کدام است؟

الف) تامین مقادیر زیاد مایعات (ب) مصرف روزانه میوه و سبزی تازه

ج) اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل (د) همه موارد

۱۴- پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت کووید-۱۹ کدام است؟

الف) مصرف زیاد سیر و زنجبیل

ب) مصرف غذاهای سنگین مانند آش غلیظ، ماکارونی

ج) محدودیت مصرف نمک و شورها و غذاهای کنسروی شور

د) همه موارد

۱۵- کدام مورد از تهدیدهای سلامت محسوب می شود ؟

الف) مصرف کم فست فودها

ب) عادت به ورزش منظم در طول روز

ج) افزایش ریزه خواری و مصرف تنقلات

د) مصرف ۵ واحد میوه و سبزی

۱۶- نقش مدیریت قرنطینه خانگی در انتخاب و تهیه غذاهای سالم و با ارزش تغذیه ای مناسب چیست؟

الف) کاهش هزینه غذای خانواده (ب) ایجاد عادات غذایی سالم

ج) انتخاب مواد غذایی مناسب، متنوع و مغذی (د) همه موارد

۱۷- در برنامه غذایی روزانه، به منظور سالم زیستن باید دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد که در ۶ گروه اصلی غذایی؟

الف) تنوع به معنی مقادیر کافی از مواد مورد نیاز

(ب) تعادل به معنی، مقادیر کافی، از مواد مورد نیاز

(ج) تنوع به معنی مقادیر کافی و متناسب برای هر گروه سنی

(د) تعادل به معنی مقادیر متناسب برای هر گروه سنی

۱۸- در هرم غذایی گروه های غذایی عبارتند از:

(الف) نان و غلات - سبزی ها - میوه ها - شیر و لبنیات - گوشت و تخم مرغ - حبوبات و مغز دانه ها

(ب) نان و غلات - سبزی ها و میوه ها - شیر و لبنیات - گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها

(ج) نان و غلات - سبزی ها و میوه ها - شیر و لبنیات - گوشت و تخم مرغ - حبوبات و مغز دانه ها

د) نان و غلات - سبزی ها - میوه ها - شیر و لبنیات - گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها

۱۹- کدام توصیه در مورد مصرف فیبر کافی درست است ؟

الف) مصرف سبزی ها، میوه ها، حبوبات و غلات سیوس دار

ب) استفاده از آرد سیوس دار، برنج قهوه ای، ماکارونی سیوس دار، جو و گندم کامل

(ج) استفاده از سبزی ها و میوه ها

(د) مصرف مقادیر کافی شیر و لبنیات

۲۰- مصرف مکمل ویتامین D طبق پروتکل وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی چگونه است؟

الف) مصرف مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D برای افراد بالای ۱۲ سال ماهانه یک عدد و برای کودکان ۱۲-۲ ساله هر دو ماه یک عدد

(ب) مصرف مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D برای افراد زیر ۱۲ سال، ماهانه یک عدد و برای ۱۲ ساله به بالا هر دو ماه یک عدد

(ج) مصرف مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D برای همه افراد بالای ماهانه یک عدد

(د) مصرف مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D برای افراد همه افراد ماهانه دو عدد

۲۱- کدام توصیه در مورد مبتلایان به سرطان نادرست است ؟

الف) مصرف انواع میوه ها و سبزی ها به عنوان میان وعده

(ب) مصرف انواع سبزیجات خام، بخارپز و آبپز کنار غذا جهت تقویت سیستم ایمنی

(ج) مصرف شیر و لبنیات کافی

(د) همه موارد

۲۲- کدام گزینه در گروه شیر و لبنیات نمی باشد؟

الف) ماست ب) بستنی

(ج) پنیئر (د) کرہ

۲۳- یک شیوه مناسب برای ایجاد عادات غذایی سالم و تقویت روابط خانوادگی :

الف) مشارکت فرزندان در تهیه غذا

ب) تهیه غذاهای فوری و متنوع

ج) افزایش مصرف مواد غذایی

د) مصرف غذاها در رستوران

۲۴- ورزش کردن در افراد دیابتی باعث:

الف) کم کردن مقاومت بدن به انسولین

ب) افزایش اثر انسولین

ج) کاهش قند خون

د) الف و ب

۲۵- مصرف بی رویه برخی از مکمل های غذایی چه مخاطراتی دارد؟

الف) درمان بیماری‌ها

ب) به خطر افتادن سلامت جسم و روان فرد

ج) تقویت سیستم ایمنی

د) همه موارد

۲۶- استفاده از زنجبیل چه خواصی دارد؟

الف) ضد التهاب

ب) کمک به هضم غذا

ج) ضد تهوع

د) افزایش اشتها

۲۷- چرا در بیماران کرونا مصرف ترشی و شورijat باید حذف شود؟

الف) ضد التهاب

ب) کمک به هضم غذا

ج) ضد تهوع

د) افزایش اشتها

۲۸- در بیماران مبتلا به کرونا با عوارض اسهال شدید کدام مواد غذایی باید حذف شود؟

الف) لبنیات

ب) میوه ها و سبزی‌ها

ج) فیبر و سبوس

د) چای و دم نوش ها

۲۹- مصرف ماهی در برنامه غذایی روزانه به تامین کدام مواد مغذی بیشتر کمک می کند؟

الف) امگا ۳ و سلنیوم

ب) اسید چرب ترانس و امگا ۳

ج) اسید چرب ضروری و کربوهیدرات

د) ویتامین د و آهن

۳۰- کدام مواد غذایی پیش ساز ویتامین A هستند؟

الف) هویج و بروکلی

ب) کدو حلوائی و فلفل دلمه ای

ج) هویج و کدو حلوائی

د) کدو حلوائی و بروکلی