



مسابقه کتابخوانی "بهداشت غذا و تغذیه سالم"
به مناسبت هفته سلامت - اردیبهشت ۱۴۰۲

۱. دما و زمان نگهداری شیر پاستوریزه به ترتیب کدام است؟

الف) ۰ تا ۴ درجه سانتی گراد، ۳ تا ۱۲ روز

ب) ۰ تا ۲ درجه سانتی گراد ۲ تا ۳ روز

ج) ۰ تا ۴ درجه سانتی گراد ۲ تا ۳ روز

د) ۰ تا ۲ درجه سانتی گراد ۳ تا ۱۲ روز

۲. مدت زمان نگهداری کدام ماده غذایی در دمای منفی ۱۸ درجه سانتی گراد بیشتر است.

الف) گوشت گاو تا ۱۸ ماه

ب) گوشت مرغ تا ۱۶ ماه

ج) گوشت گاو تا ۱۶ ماه

د) گوشت ماهی تا ۱۸ ماه

۳. باکتری بیماری زای ویژه تخم مرغ، گوشت و شیر خام کدام است؟

الف) کامپیلو باکتر

ب) سالمونلا

ج) شیگلا

د) لیستریا



مسابقه کتابخوانی "بهداشت غذا و تغذیه سالم"
به مناسبت هفته سلامت - اردیبهشت ۱۴۰۲

۴. کدام یک از مواد غذایی زیر حاوی ماده ای به نام گواترین است که گواتروژن یا گواتر زا بوده و در صورت مصرف زیاد مانع جذب ید به وسیله غده تیروئید می شود.

الف) بادام تلخ

ب) سیب زمینی

ج) کلم خام

د) کاهو

۵. غذای آماده ای که قرار است چند ساعت دیگر مصرف شود، در چه دمایی باید نگهداری شود؟

الف) ۶۰ تا ۷۰ درجه سانتی گراد

ب) ۷۰ تا ۸۰ درجه سانتی گراد

ج) ۵۰ تا ۶۰ درجه سانتی گراد

د) ۳۰ تا ۴۰ درجه سانتی گراد

۶. کدام مواد غذایی می توانند حامل بیماری وبا باشند و حشره ناقل این بیماری کدام است؟

الف) گوشت گاو، سبزی، تخم مرغ - سوسک

ب) آب، غذاهای دریایی، برنج، سبزی - مگس

ج) شیر و فراورده های آن، ماهی، گوشت - مگس

د) شیر خام، گوشت مرغ خام و نیم پز - سوسک

۷. گوشت چرخ کرده به ترتیب در دمای یخچال (۴-۰) و دمای فریزر (۱۸-) چه مدت قابل نگهداری می باشد.

الف) ۲۴ ساعت - ۵ ماه

ب) ۸ ساعت - ۲ ماه

ج) ۱۲ ساعت - سه ماه

د) ۱۶ ساعت - سه ماه



مسابقه کتابخوانی "بهداشت غذا و تغذیه سالم"
به مناسبت هفته سلامت - اردیبهشت ۱۴۰۲

۸. کدام گزینه درست است؟

- الف) برای استفاده مجدد مواد غذایی تنها گرم کردن غذا کافی است و نیازی به داغ کردن آن نیست.
- ب) مواد غذایی خام و پخته را می‌توان بدون روکش در کنار هم درون یخچال نگهداری کرد.
- ج) اگر غذای آماده تا چند ساعت دیگر مصرف می‌شود آن را روی اجاق گاز با شعله کم قرار دهید.
- د) جهت مصرف مرغ و گوشت فقط دقت کنید که حتماً سطح آن کاملاً سرخ شده باشد.

۹. کدام یک از گزینه‌های زیر در خصوص کم خونی صحیح می‌باشد؟

- الف) مصرف نان‌های حاوی جوش شیرین مانند بربری و بعضی از نان‌های لواش باعث کاهش جذب آهن می‌شوند.
- ب) از مصرف چای، قهوه، و دم کرده‌های گیاهی نیم ساعت قبل، حین و ۲ ساعت بعد از غذا بایستی پرهیز کرد.
- ج) مصرف قرص آهن همزمان با شیر و لبنیات جذب آهن را با مشکل مواجه می‌کند. در عوض مصرف قرص آهن به همراه یک لیوان مرکبات (به علت محتوای ویتامین C) جذب آهن را افزایش می‌دهد.
- د) همه موارد

۱۰. کدام یک از موارد توصیه شده در خصوص میوه نادرست است؟

- الف) میوه‌های خشک یا منجمد و کمپوت‌ها در مقایسه با میوه های تازه ارزش غذایی بالایی ندارند.
- ب) میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها ۲-۴ واحد است و هر واحد یعنی یک عدد میوه به اندازه متوسط
- ج) میوه‌های غنی از ویتامین‌های C (انواع مرکبات مانند پرتغال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین) در ترمیم زخم‌ها و افزایش جذب آهن وعده‌های غذایی نقش دارند.
- د) میوه‌ها منابع غنی از انواع آنتی اکسیدان، انواع فیبر و املاح می‌باشند.