

به نام خداوند جان و خرد

آزمون باز آموزی نیازسنجی ۱۴۰۲ ویژه مراقبین سلامت و بهورزان شهرستان بیرجند تعداد سوالات ۱۰ سوال زمان: ۱۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی مراقب/بهورز: شماره ملی: سمت: محل خدمت: شماره تماس:

تغذیه

۱- شایع ترین کمبودهای ویتامینی در دوران نوجوانی کدام است؟

الف. ویتامین A ب. ویتامین B۱ ج. ویتامین D د. گزینه الف و ج

۲- مهمترین علت کم خونی در بارداری چیست؟

الف. خونریزی شدید در قاعدگی ها ب. فقر آهن ج. تعداد زیاد باردار د. مصرف ناکافی منابع غذایی آهن

۳- در مقوی کردن غذا هدف افزایش مقدار... است. الف) پروتئین ب) انرژی ج) ویتامین د) املاح

۴- در کودکان ۱ تا ۲ سال حجم غذای کودک در هر وعده چه مقدار می باشد؟

الف- سه چهارم لیوان ب- نصف لیوان ج- یک لیوان د- ۱.۵ لیوان

۵- کدامیک از گروه شیر و لبنیات داده شده برابر با یک واحد است؟

الف- نصف لیوان شیر یا ماست کم چرب ب- سه چهارم لیوان کشک ج- ۲ لیوان دوغ د- یک لیوان بستنی پاستوریزه

۶- دور کمر مطلوب در میانسالان سانتی متر است.

الف) کمتر مساوی ۸۹ سانتی متر ب) کمتر از ۸۹ سانتی متر ج) کمتر مساوی ۹۰ سانتی متر د) کمتر از ۹۰ سانتی متر

۷- مگادوز ویتامین A را در صورت داشتن تاریخ انقضای کافی، حداکثر تا ماه بعد از باز کردن در قوطی آن می توان

مصرف کرد. الف) ۶ ب) ۹ ج) ۱۲ د) ۲۴

۸- افراد بالای ۵۰ سال، بیماران قلبی عروقی و افراد مبتلا به فشار خون بالا، روزانه باید کمتر از گرم نمک مصرف کنند.

الف) ۲ ب) ۳ ج) ۵ د) ۷

۹- برای کنترل دقت سنجش ترازوهای کفه ای (ترازوی کودک زیر ۲ سال)، باید از وزنه ی شاهد گرمی استفاده شود.

الف) ۵۰۰ ب) ۱۰۰۰ ج) ۲۰۰۰ د) ۵۰۰۰

۱۰- یک واحد سبزی معادل:

الف) یک لیوان سبزی خام برگدار ب) نصف لیوان سبزی پخته ج) یک عدد گوجه یا یک عدد خیار د) همه موارد