



اندیشه ما، سلامت شما  
مرکز بهداشت و درمان  
دانشگاه بیرجند

## تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا

### به مناسبت هفته سلامت ۱ لغایت ۷ اردیبهشت ۱۴۰۰

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

الف) ۳ گروه

ب) ۴ گروه

ج) ۵ گروه

د) ۶ گروه

۲- توصیه‌های ویژه برای مبتلایان به دیابت کدام است؟

الف) ورزش کردن

ب) پرهیز از مصرف تنقلات شیرین و پرخوری

ج) داشتن برنامه غذایی متعادل و مناسب

د) هر سه مورد

۳- 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

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

الف) ۳ گرم - یک قاشق مربا خوری

ب) ۳ گرم - یک قاشق چایخوری

ج) ۵ گرم - یک قاشق چایخوری

د) ۵ گرم - یک قاشق مربا خوری

۵- نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای بر روی بسته بندی محصولات غذایی دارای چه رنگ‌هایی می باشد؟

الف) قرمز، آبی، سبز

ب) قرمز، سبز، نارنجی

ج) قرمز، آبی، نارنجی

د) آبی، سبز، نارنجی

۶- کدام ویتامین نقش مهمتری را در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری و کنترل بیماری عهده‌دار است؟

الف) ویتامین D

ب) ویتامین C

ج) ویتامین E

د) ویتامین B

۷- 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

۸- در هرم غذایی گروه‌های غذایی عبارتند از:

الف) نان و غلات - سبزی‌ها - میوه‌ها - شیر و لبنیات - گوشت و تخم‌مرغ - حبوبات و مغز دانه‌ها

ب) نان و غلات - سبزی‌ها و میوه‌ها - شیر و لبنیات - گوشت و تخم‌مرغ و حبوبات و مغز دانه‌ها

ج) نان و غلات - سبزی‌ها و میوه‌ها - شیر و لبنیات - گوشت و تخم‌مرغ - حبوبات و مغز دانه‌ها

د) نان و غلات - سبزی‌ها - میوه‌ها - شیر و لبنیات - گوشت و تخم‌مرغ و حبوبات و مغز دانه‌ها

۹- کدام گزینه در گروه شیر و لبنیات نمی‌باشد؟

الف) ماست

ب) بستنی

ج) پنیر

د) کره

۱۰- مصرف بی رویه برخی از مکمل‌های غذایی چه مخاطراتی دارد؟

الف) هزینه بر بودن

ب) به خطر افتادن سلامتی افراد

ج) سلامت روانی افراد

د) همه موارد

**تندرست و سلامت باشید**

**مرکز بهداشت و درمان دانشگاه**