

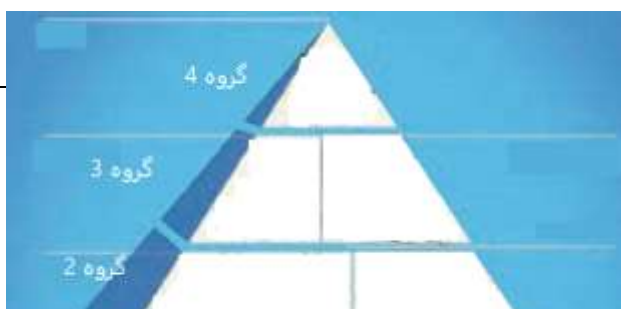
سوالات درس ۳ فصل ۲ کتاب سلامت و بهداشت

درس ۳: برنامه غذایی سالم

۱	برخورداری از تغذیه سالم یکی از رموز ..... است.
۲	اهمیت تغذیه سالم چیست؟
۳	نوع انتخاب، الگوها، عادت ها و رفتارهای غذایی افراد ریشه در چه عواملی دارد؟
۴	معیار برای تعیین میزان سلامت افراد یک جامعه چیست؟
۵	مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد چیست؟ (شکل)
۶	مواد مغذی مورد نیاز برای بدن را نام ببرید.
۷	اهمیت مصرف کربوهیدرات ها را بنویسید.
۸	الف- به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ..... انرژی ایجاد می شود.
۹	الف - بدن کربوهیدرات را به صورت چه ماده ای ذخیره می کند؟ ب - بدن کربوهیدرات را در چه بخشی از بدن ذخیره می کند؟
۱۰	مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل ..... در می آید و در بدن ذخیره می شود.
۱۱	نقش کربوهیدرات ها در بدن را بنویسید.
۱۲	انواع کربوهیدرات را با ذکر مثال نام ببرید.
۱۳	منابع اصلی کربوهیدرات های پیچیده را نام ببرید.
۱۴	کدام ماده غذایی در ایران به عنوان تأمین کننده اصلی انرژی بدن، مصرف می شود؟
۱۵	الف - فیبر جز کدام از مواد آلی (مغذی) می باشد؟ ب - فیبر در کدام مواد غذایی به وفور یافت می شود؟ (چهار مورد) ج - فیبر در دستگاه گوارش چه سرنوشتی پیدا می کند؟ د - اهمیت فیبر در حفظ سلامت بدن چیست؟
۱۶	چرا فیبر موجود در غذا در جلوگیری از یبوست نقش مؤثری دارد؟
۱۷	چربیها نقش مهمی در تأمین ..... مورد نیاز بدن دارند
۱۸	در ازای مصرف هر گرم چربی، ..... کیلو کالری انرژی تولید می شود.
۱۹	چربی های اضافی به شکل بافت ..... در بدن ذخیره می شوند و گاهی اعضای داخلی بدن، مثلاً ..... را احاطه می کنند.

۲۰	نقش چربی ها در بدن را بنویسید.
۲۱	شناخته شده ترین منبع چربی را نام ببرید.
۲۲	انواع چربی را نام ببرید.
۲۳	منابع چربی اشباع را بنویسید.
۲۴	عامل تعیین کننده سطح کلسترول، چربی ..... خون است
۲۵	الف - چربی اشباع عامل تعیین کننده سطح ..... در خون است. حفظ سطح مطلوب چربی اشباع چه اهمیتی دارد؟ (از چه بیماریهایی جلوگیری می کند؟)
۲۶	منابع چربی غیر اشباع را بنویسید.
۲۷	اهمیت و نقش پروتئین ها در بدن چیست؟
۲۸	هر گرم پروتئین ..... کیلو کالری انرژی تولید می کند.
۲۹	پروتئین اضافی در بدن چه سرنوشتی پیدا می کند؟
۳۰	واحد سازنده پروتئین ..... است.
۳۱	الف - بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ..... نوع اسید آمینه است. ب - بدن خود در شرایط طبیعی قادر است ..... نوع اسید آمینه تولید کند . ج -- بدن قادر به تولید ..... اسید آمینه نیست که باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود.
۳۲	اسیدهای آمینه به چه گروه هایی تقسیم می شوند؟
۳۳	برای دریافت کامل اسیدهای آمینه در طی روز چه نکاتی باید رعایت شود؟
۳۴	اهمیت غذاهای سنتی ایران همچون عدس پلو، لویپالو و ... که با ترکیب غلات و حبوبات تهیه میشوند، چیست؟
۳۵	اهمیت ویتامین ها در بدن چیست؟
۳۶	انواع ویتامین ها را نام ببرید.
۳۷	ویتامین های ( محلول در چربی - محلول در آب) می توانند در بدن ذخیره شوند
۳۸	ویتامین های محلول در چربی شامل کدام ویتامین ها می باشد؟
۳۹	ویتامین های محلول در چربی معمولاً در ..... ذخیره می شوند.
۴۰	ویتامین های محلول در آب شامل کدام ویتامین ها می باشد؟
۴۱	بدن قادر به ذخیره سازی ویتامین های ( محلول در چربی - محلول در آب) نیست.
۴۲	چرا افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود ویتامین های محلول در آب مواجه شوند؟
۴۳	منابع عمده تأمین کننده ویتامین ها و برخی مواد معدنی مورد نیاز بدن را نام ببرید.

۴۴	اهمیت مواد معدنی در بدن را بنویسید.
۴۵	آهن در ترکیب .....خون نقش اساسی دارد.
۴۶	وظیفه هموگلوبین در بدن چیست؟
۴۷	اهمیت هر یک از مواد معدنی زیر را بنویسید. الف. آهن ب. کلسیم ج. سدیم
۴۸	کدام ماده انرژی زا نیست، اما حیاتی ترین نیاز غذایی انسان است؟
۴۹	پرمصرف ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... است.
۵۰	چه در صدی حجم بدن را آب تشکیل می دهد؟
۵۱	آب بعنوان بخش اصلی خون چه اهمیتی دارد؟
۵۲	منابع تأمین آب بدن از طرق زیر را نام ببرید. الف - بطور مستقیم ب - بطور غیر مستقیم
۵۳	مقدار مصرف آب روزانه برای افراد به چه عواملی بستگی دارد؟
۵۴	نوشیدن آب باید به چه اندازه ای باشد؟
۵۵	امروزه توصیه می شود برای انجام فعالیت های روزانه و حفظ سلامت بین ..... لیوان مایعات در طول روز مصرف شود.
۵۶	چرا نوع تغذیه در تأمین انرژی و سلامت بدن نقش دارد؟
۵۷	هرم غذایی چیست؟ و چه کمکی به ما می کند؟
۵۸	شش گروه غذایی در هرم غذایی را نام ببرید.
۵۹	با توجه به شکل زیر هر یک از مواد غذایی زیر به کدام گروه ها در هرم غذایی تعلق دارند؟ ۱. گروه گوشت و تخم مرغ ۲. گروه سبزی ها



۳. گروه حبوبات و مغزها	
۴. گروه میوه ها	
۵. گروه نان و غلات	
۶. روغن ها و چربی ها	
۷. گروه شیر و لبنیات	
۶۰	مفهوم جمله " مواد غذایی که در بالای هرم قرار می گیرند، دارای کمترین حجم هستند " چیست ؟
۶۱	الف - هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می کنیم، حجم گروه های غذایی چه تغییری می کند؟ ب - مفهوم این تغییر چیست ؟
۶۲	میزان توصیه شده مصرف روزانه انواع مواد غذایی زیر برای یک فرد بزرگ سال را بنویسید . ۱ - گروه نان و غلات ۲ - گروه میوه ها ۳ - گروه شیر و لبنیات ۴ - گروه گوشت و تخم مرغ ۵ - گروه حبوبات و مغزها ۶ - گروه متفرقه
۶۳	منظور از تغذیه صحیح چیست ؟
۶۴	دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد مغذی در افراد مختلف به چه عواملی بستگی دارد؟
۶۵	افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت چه اصولی در برنامه غذایی روزانه خود هستند؟
۶۶	منظور از اصل تعادل در برنامه غذایی روزانه چیست؟
۶۷	منظور از اصل تنوع در برنامه غذایی روزانه چیست؟
۶۸	منظور از اصل تناسب در برنامه غذایی روزانه چیست؟
۶۹	منظور از نیامندی های تغذیه ای چیست؟
۷۰	نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر چه اساسی تعیین می شود؟
۷۱	یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد،..... است.
۷۲	هر کسی در طول روز براساس .....خود غذا می خورد.

۷۳	عادت غذایی تعیین کننده چه چیزهایی در زندگی ماست؟
۷۴	ریشه های عادت های غذایی یک فرد، جامعه یا خانواده در چیست؟
۷۵	تفاوت ..... و ..... در جوامع و افراد مختلف امری طبیعی است.
۷۶	امروزه به چه دلایلی عادت ها و رفتارهای تغذیه ای افراد بیش از گذشته دستخوش تغییر شده است؟
۷۷	برخی از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است، را نام ببرید.
۷۸	دو مورد از عادت های غذایی نادرست را نام ببرید.
۷۹	برخی از عادهای غذایی نادرست شایع در نوجوانان را نام ببرید
۸۰	عادت های غذایی نادرست چه عواقبی دارد؟
۸۱	عوارض ناشی از کمبود روی در کودکان و نوجوانان را بنویسید .
۸۲	هر یک از بیماری ها یا اختلالات زیر ناشی از کمبود چه ماده ای می باشد؟ الف. تأخیر در بلوغ    ب. بیماری پوکی استخوان    ج. بیماری گواتر    د. بیماری کم خونی
۸۳	 <p>.....1                      .....2                      .....3</p> <p>در هر یک از اشکال بالا کدام بیماری های ردیف الف نشان داده شده است؟ الف. بیماری گواتر    بیماری پوکی استخوان    بیماری کم خونی</p>
۸۴	برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریزمغذی ها چه اقداماتی لازم است؟
۸۵	چه افرادی به مکمل های تغذیه ای اضافه نیاز دارند؟
۸۶	با ذکر مثال توضیح دهید که چرا برای استفاده از مکمل های غذایی، تجویز پزشک لازم است؟
۸۷	بهترین منابع تأمین ریزمغذی های مورد نیاز بدن چیست ؟
۸۸	در مورد منابع ویتامین "د" به سوالات زیر پاسخ دهید: الف. منابع غذایی ویتامین "د" را نام ببرید. ب. غنی ترین منبع ویتامین «د» را نام ببرید.

	ج. انواع راه های تامین ویتامین «د» را بنویسید.
۸۹	بهترین راه تامین ویتامین D بدن چیست؟ چرا؟
۹۰	منابع غذایی تامین کننده آهن را نام ببرید.
۹۱	مهم ترین منبع طبیعی ید را نام ببرید.
۹۲	گیاهانی که دور از دریا رشد می کنند و گیاهان رشد یافته در سواحل دریا را از نظر میزان ید مقایسه کنید.
۹۳	ماهی آب های شور و ماهی آب های شیرین، را از نظر میزان ید مقایسه کنید.
۹۴	چرا در کشور ما محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند؟
۹۵	و برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از .....تصفیه شده که دارای مجوزهای بهداشتی است به مقدار کم مصرف شود.
۹۶	منابع غذایی کلسیم را نام ببرید.
۹۷	منابع غذایی ویتامین «آ» را نام ببرید.
۹۸	سبزی ها و میوه های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع خوب ..... هستند که این مواد پیش ساز ..... هستند.
۹۹	جگر ( کبد ) تامین کننده کدام ویتامین ها و ریز مغذی ها می باشد؟
۱۰۰	روی موجود در مواد غذایی .....نسبت به روی مواد غذایی..... بهتر جذب می شود.
۱۰۱	منابع غذایی روی را نام ببرید.

پاسخ سوالات خط به خط متن درس ۳ فصل ۲ کتاب سلامت و بهداشت چاپ

درس ۳ - برنامه غذایی سالم

۱	سلامت
۲	تغذیه سالم علاوه بر تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره به رشد و نمو، ترمیم بافت ها و انجام واکنش ها و فرایندهای حیاتی بدن کمک می کند. همچنین تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می افزاید.
۳	فرهنگ، آداب و رسوم، عوامل اجتماعی، عوامل اقتصادی، در دسترس بودن، ذائقه افراد و... دارد.
۴	نوع انتخاب، الگوها، عادت ها و رفتارهای غذایی افراد
۵	برنامه غذایی سالم در کنار فعالیت های بدنی منظم
۶	شامل کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی و آب است.
۷	کربوهیدرات ها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می کنند.
۸	۴ کیلو کالری
۹	الف. گلیکوژن ب. در ماهیچه ها و کبد
۱۰	چربی
۱۱	نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی (قلب، کلیه و...)، سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کنند.
۱۲	کربوهیدرات ساده، مانند قندهای موجود در میوه ها و کربوهیدرات پیچیده مانند نشاسته.
۱۳	نان، برنج، سیب زمینی
۱۴	نان، به خصوص نان گندم
۱۵	الف - کربوهیدراتها ب - در سبزیها، میوه ها، حبوبات و غلات به وفور یافت میشود. ج - فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب نمیشوند د - با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند.
۱۶	زیرا فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی شوند
۱۷	انرژی
۱۸	۹
۱۹	چربی - قلب

۲۰	بدن برای حفظ گرما، ذخیره سازی و مصرف ویتامین های محلول در چربی، یعنی ویتامین های A، D، E و K و ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی به چربی نیاز دارد.
۲۱	روغن و کره
۲۲	دو نوع چربی اشباع و غیر اشباع وجود دارد.
۲۳	چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شود و عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است که حفظ سطح مطلوب آن می تواند به کاهش بیماری های قلبی و برخی از سرطان ها منجر شود.
۲۴	چربی اشباع
۲۵	الف - کلسترول ب - میتواند به کاهش بیماریهای قلبی و برخی از سرطانها منجر شود.
۲۶	چربی غیر اشباع نوعی چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می شود.
۲۷	پروتئین ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به آنها نیاز دارد.
۲۸	۴ کیلو کالری
۲۹	پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می گردد.
۳۰	اسید آمینه
۳۱	الف. ۲۰                      ب. ۱۱                      ج. ۹
۳۲	ضروری و غیر ضروری
۳۳	باید مواد غذایی حاوی هر دو نوع اسید آمینه مصرف شوند.
۳۴	حاوی هر دو نوع اسید آمینه ضروری و غیر ضروری می باشند..
۳۵	ویتامین ها ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می کنند کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها را به مصرف برسانند، و به عبارت دیگر سوخت و ساز کند.
۳۶	به ویتامین های محلول در چربی و ویتامین های محلول در آب تقسیم می شوند.
۳۷	محلول در چربی
۳۸	ویتامین های A، K، E و D هستند.
۳۹	کبد
۴۰	شامل ویتامین های C و گروه B هستند.
۴۱	محلول در آب
۴۲	چون بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست.
۴۳	میوه ها، سبزی ها، حبوبات و مغز دانه ها



۴۴	مواد معدنی هم یکی دیگر از انواع مواد مغذی هستند که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می کنند. این مواد در حفظ تندرستی نقش دارند و برخی از آنها اجزای ساختمانی بافت را تشکیل می دهند.
۴۵	هموگلوبین
۴۶	حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است.
۴۷	الف. در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد. ب. به ساخت دندان ها، استخوان ها و حفظ و استحکام آنها کمک می کند ج. حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند.
۴۸	آب
۴۹	آب
۵۰	۶۰٪
۵۱	به دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول های بدن کمک می کند.
۵۲	الف - آب آشامیدنی ب - آبمیوه، شیر، سوپ و آب موجود در سبزی ها و میوه ها.
۵۳	شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت
۵۴	نوشیدن آب باید به اندازه ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و در عین حال حجم ادرار روزانه وی از حد معمول تجاوز نکند و نیز ادرار او بی رنگ یا زرد کم رنگ باشد.
۵۵	۶ الی ۸
۵۶	نسبت مواد مغذی در انواع غذاها و نوشیدنی ها متفاوت است و نوع تغذیه با توجه به نسبتی که هر یک از مواد مغذی را شامل می شود در تأمین انرژی و سلامت بدن نقش دارد.
۵۷	هرم غذایی تقسیم بندی ساده ای است که نیاز ما به گروه های غذایی مختلف را نشان می دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ما کمک می کند.
۵۸	گروه نان و غلات گروه سبزی ها گروه گوشت و تخم مرغ گروه شیر و لبنیات گروه میوه ها گروه حبوبات و مغزها
۵۹	۱. گروه ۳ ۲. گروه ۲ ۳. گروه ۳ ۴. گروه ۲ ۵. گروه ۱

۶. گروه ۴	
۷. گروه ۳	
۶۰	به این معنا که افراد باید از این گروه غذایی کمتر مصرف کنند مانند (قند و چربی)
۶۱	الف. بیشتر می شود. ب. یعنی مقدار مصرف روزانه آنها باید بیشتر باشد.
۶۲	۱. ۶ تا ۱۱ واحد ۲. ۲ تا ۴ واحد ۳. ۲ تا ۳ واحد ۴. ۲ تا ۳ واحد ۵. ۱ تا ۲ واحد ۶. به مقدار کم مصرف شود.
۶۳	تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هریک از مواد مغذی است.
۶۴	بر حسب سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد متفاوت است.
۶۵	تعادل - تنوع - تناسب
۶۶	یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.
۶۷	یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند.
۶۸	در تغذیه صحیح علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید با نیازمندی های تغذیه ای او تناسب داشته باشد.
۶۹	به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت اطلاق می شود که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است و بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می شود.
۷۰	سن، جنس، وزن و میزان و میزان فعالیت بدنی فرد
۷۱	عادت های غذایی
۷۲	عادت های غذایی
۷۳	عادت غذایی است که تعیین می کند ما چه غذاهایی را برای خرید انتخاب کنیم و مواد اولیه آن را چگونه تهیه، آماده سازی و طبخ کنیم و در نهایت غذای تهیه شده را چگونه مصرف یا نگهداری کنیم.
۷۴	وضعیت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشاورزی و باورها و ارزش های افراد آن جامعه نهفته است و معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود.
۷۵	عادت ها - الگوهای غذایی

<p>۷۶ به دلایل زیادی همچون استفاده از انواع وسایل پخت و پز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد</p>	<p>۷۶</p>
<p>۷۷ خوردن غذای پاک و حلال شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) لقمه کوچک برداشتن خوب جویدن غذا پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی صرف غذا با دیگران صرف غذا با دیگران پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا</p>	<p>۷۷</p>
<p>مانند پرهیز از خوردن گوشت و یا مصرف ناکافی مواد غذایی متناسب با نیازهای خود به دلیل ابتلاء به اختلالات غذا خوردن</p>	<p>۷۸</p>
<p>۷۹ پرخوری در مهمانی و مسافرت حذف برخی وعده ها به ویژه صبحانه مصرف نوشابه گازدار مصرف آب و سایر نوشیدنیها همراه با غذا مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور و خیلی شیرین یا ترش خوردن غذای ناکافی خوب نجویدن غذا نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانیها مصرف غذاهای پر کالری قبل از خواب خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار مصرف زیاد غذاها و آبمیوه های مصنوعی و شیرین</p>	<p>۷۹</p>

	اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است
۸۰	ممکن است این افراد با سوء تغذیه ناشی از کمبود ریز مغذی ها به ویژه آهن، کلسیم، ویتامین A، ید، ویتامین D و روی مواجه شده و بیماری و عوارض جسمانی جبران ناپذیری را در زندگی خود متحمل شوند.
۸۱	موجب کاهش سرعت رشد می شود و به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ آنها می انجامد.
۸۲	الف. کمبود روی      ب. کمبود کلسیم      ج. کمبود ید      د. فقر آهن
۸۳	۱. پوکی استخوان      ۲. گواتر      ۳. کم خونی
۸۴	لازم است با پیروی از الگوی تغذیه سالم نسبت به اصلاح عادت های غذایی نادرست خود و رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن اقدام کنیم.
۸۵	برخی افراد از جمله زنان باردار، بالغین مسن تر یا افراد دارای بیماری های خاص، ممکن است به مکمل های تغذیه ای اضافه نیز نیاز داشته باشند.
۸۶	زیرا مصرف این مکمل ها برای بسیاری از افراد مضر است؛ مثلاً استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین می تواند منجر به مسمومیت شود.
۸۷	مصرف مواد غذایی سالم، طبیعی و متنوع
۸۸	الف. ماهی های چرب مثل آزاد، کپور، اوزن برون، سالمون منابعی سرشار از ویتامین «د» هستند. تخم مرغ، شیر و لبنیات نیز منابع دیگر این ویتامین هستند. ب. غنی ترین منبع ویتامین «د»، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است و با تجویز پزشک باید مصرف شود. ج. به طور کلی فقط ۱۰ درصد ویتامین «د» از منابع غذایی تأمین می شود و ۹۰ درصد بقیه در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود.
۸۹	به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود.
۹۰	منابع حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر و منابع گیاهی مانند غلات، حبوبات، سبزی های سبز تیره مثل اسفناج و جعفری، انواع مغزها (پسته، بادام، گردو و فندق)، انواع خشکبار، برگه هلو، آلو، زردآلو، انجیر، خرما و کشمش از مواد غذایی سرشار از آهن هستند.
۹۱	مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب های شور، صدف و جلبک دریایی هستند. گیاهانی هم که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ید هستند.
۹۲	گیاهانی هم که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ید هستند. اما گیاهانی که دور از دریا رشد می کنند ید کمی دارند.
۹۳	ماهی آب های شور منابع خوب ید هستند. ولی ماهی آب های شیرین ید کمی دارند.

۹۴	چون آب و خاک از نظر ید فقیر است.
۹۵	نمک یددار
۹۶	شیر و لبنیات شامل ماست، پنیر و کشک، بستنی و قره قوروت، حبوبات مثل لوبیا چیتی، لوبیا سفید، نخود، سبزی هایی مثل کلم، گل کلم، شلغم و ترب، ماهی هایی مثل کیلکا که با استخوان خورده می شوند و انواع مغزها مثل فندق، بادام و دانه ها مثل کنجد از منابع کلسیم به شمار می روند.
۹۷	جگر منبع غنی ویتامین «آ» است. شیر و لبنیات پرچرب، خامه، کره، قلمه و زرده تخم مرغ منابع خوب ویتامین «آ» هستند. سبزی ها و میوه های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره خوب کاروتنوئیدها هستند که این مواد پیش ساز ویتامین «آ» هستند.
۹۸	کاروتنوئیدها - ویتامین «آ»
۹۹	ویتامین ها A و D و آهن
۱۰۰	حیوانی - گیاهی
۱۰۱	جگر، دل، قلمه، گوشت گاو، گوسفند، ماهی، مرغ، تخم مرغ، شیر، حبوبات، گردو، بادام، فندق، بادام زمینی، مواد غذایی لبنی، غلات سبوس دار، سبزی های سبز تیره و زرد تیره منبع غنی روی هستند.