

۱- سلامت چیست؟

۲- بهداشت چیست؟

۳- دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان را نام ببرید؟ (چهار مورد)

۴- ابعاد سلامت را نام برده و به اختیار یکی را توضیح دهید. همچنین نشانه‌های هر کدام را نام ببرید.

۵- چهار عامل موثر بر سلامت را نام برده و برای هر کدام مثالی بزنید.

۶- اهمیت سبک زندگی از کدام جهت مهم است؟

۷- منظور از خود مراقبتی چیست؟

۸- انواع پروتئین و چربی و کربوهیدرات و ویتامین‌ها را نام ببرید و برای هر کدام مثالی بزنید.

۹- وظایف آب در بدن انسان را نام ببرید؟

۱۰- جاهای خالی را با عبارات مناسب پر نمایید.

قابل درک‌ترین بعد سلامت، ----- است.

----- گام اول در حفظ سلامت خویش است.

کربوهیدرات‌ها بصورت ----- در ----- ذخیره می‌شود.

به ازای هر گرم کربوهیدرات ----- کیلوکالری و هر گرم چربی ----- کیلوکالری و هر گرم پروتئین ----- کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود.

واحد سازنده پروتئین ----- است.

آهن که در ترکیب ----- نقش اساسی دارد و وظیفه آن ----- است.

مواد غذایی که در بالا هرم قرار می‌گیرند دارای ----- حجم هستند، به این معنا که ----- و هر چه بالای هرم به سمت پایین حرکت می‌کنیم، حجم گروه‌های غذایی ----- می‌شود یعنی ----- باشد.