



دانشگاه علوم پزشکی دزفول
مرکز بهداشت شهرستان دزفول
واحد بهداشت خانواده

مسابقه هفته ملی سالمند - مهرماه ۱۴۰۲

همراه با اهدای جایزه به قید قرعه از بین پاسخ های صحیح



سوال اول: با افزایش سن، مصرف کدامیک از مواد زیر می بایست افزایش یابد؟

- ۱- مصرف مواد شیرین و چربی ها ۲- مصرف منابع ویتامین B6 ۳- مصرف کلسیم ۴- گزینه ۳ و ۲

سوال دوم: پروتئین مورد نیاز بدن سالمندان باید از منابع با کیفیت بالا (از لحاظ پروتئین) مانندانتخاب شود.

- ۱- گوشت های کم چربی و سفیده تخم مرغ ۲- لبنیات کم چرب و زرده تخم مرغ

- ۳- غلات و زرده تخم مرغ ۴- لبنیات پرچرب و ماهی

سوال سوم: برنامه غذایی افرادی که عمر بیشتری می کنند دارای چه خصوصیتی است؟

- ۱- مصرف مرتب صبحانه ۲- مصرف کافی میوه و سبزی

- ۳- مصرف کمتر نمک و غذاهای شور ۴- همه موارد

سوال چهارم: مصرف چند سهم از میوه و سبزی به سالمندان توصیه می شود؟

- ۱- میوه حداقل ۲ واحد و سبزی حداقل ۳ واحد ۲- میوه و سبزی هر کدام حداقل ۳ واحد

- ۳- میوه و سبزی هر کدام حداقل ۲ واحد ۴- توصیه خاصی برای سالمندان وجود ندارد

سوال پنجم: مصرف ماهانه کدام مکمل برای گروه سالمندان ضروریست؟

- ۱- مکمل آهن ۲- مکمل ویتامین دی ۳- مکمل مولتی ویتامین ۴- همه موارد

موضوع: تغذیه سالم در سالمندی (از مجموعه کتاب شیوه زندگی سالم)

دانلود فایل از طریق سایت مرکز بهداشت شهرستان دزفول

ارسال پاسخ ها حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۲

به شماره پیامک: ۱۰۰۰۰۰۰۸۶۴۲

نام و نام خانوادگی - سن - پاسخ به صورت یک عدد ۵ رقمی مانند:

علی احمدی - ۲۵ ساله - ۴۳۲۱۴

