

مسابقه کتابخوانی (بروشورها)

- 1- مهم‌ترین خطر فشار خون بالا چیست؟
 1. سردرد
 2. سرگیجه
 3. بی‌علامت بودن
 4. تنگی نفس
- 2- هر نوشابه ساده حاوی چه مقدار قند می‌باشد؟
 1. 50 گرم
 2. 40 گرم
 3. 30 گرم
 4. 20 گرم
- 3- مادر همه‌ی بیماری‌ها کدام است؟
 1. یبوست
 2. فشار خون
 3. چاقی
 4. قند خون
- 4- "قاتل خاموش" نام دیگر کدام بیماری است؟
 1. آسم
 2. چاقی
 3. ایدز
 4. فشار خون بالا
- 5- چند درصد کلسیم بدن در استخوان‌ها قرار دارد؟
 1. 90%
 2. 99%
 3. 80%
 4. 88%
- 6- دود سیگار به ترتیب حاوی چه مقدار ترکیب سمی و ترکیب سرطانزا است؟
 1. 70-100
 2. 100-70
 3. 80-200
 4. 200-80
- 7- با خوردن کدام یک از میوه‌های زیر می‌توان از شر آلرژی خلاص شد؟
 1. سیب
 2. موز
 3. لیمو شیرین
 4. لیمو ترش
- 8- کدام یک از اصول اساسی کنترل و درمان دیابت است؟
 1. تغذیه سالم
 2. ورزش
 3. کفش مناسب
 4. کنترل مرتب قند خون
- 9- دیابت نوع 2 در کدام گروه سنی شیوع بیشتری دارد؟
 1. بزرگسالان چاق
 2. میانسالان چاق
 3. نوجوانان کم‌تحرک
 4. کودکان
- 10- کدام یک، از موارد بروز یبوست نمی‌باشد؟
 1. کمبود کلسیم
 2. چاقی
 3. استرس
 4. نان سبوسدار