

جمله‌های درست را با ✓ و جمله‌های نادرست را با ✗ مشخص کن.

- ۱- ماهی و کاهو در یک گروه مواد غذایی قرار دارند.
- ۲- مصرف زیاد شکر و نمک برای بدن خوب نیست.
- ۳- بدن ما برای انجام برخی از کارها به غذای سالم و مناسب نیاز دارد.
- ۴- مواد نگهدارنده باعث می‌شود مواد غذایی دیرتر فاسد شوند.
- ۵- چای را باید در یخچال نگهداری کرد.

هر جمله را به کلمه‌ی مناسب خودش وصل کن.

- | | | | |
|---|---|------------|---|
| مصرف زیاد آن برای بدن ضرر دارد. | ○ | گوشت و مرغ | ○ |
| باید در فریزر نگهداری شود. | ○ | لبنیات | ○ |
| معمولاً برای صبحانه از آن استفاده می‌شود. | ○ | ویتامین | ○ |
| باید در جای خشک و خنک نگهداری شود. | ○ | آجیل | ○ |
| برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم است. | ○ | شکر و نمک | ○ |

به سؤال‌های زیر پاسخ بده.

۱- ما برای انجام چه کارهایی به غذا نیاز داریم؟

_____ : ۲
_____ : ۴

_____ : ۱
_____ : ۳

۲- برای هر گروه نام دو ماده‌ی غذایی را بنویس.

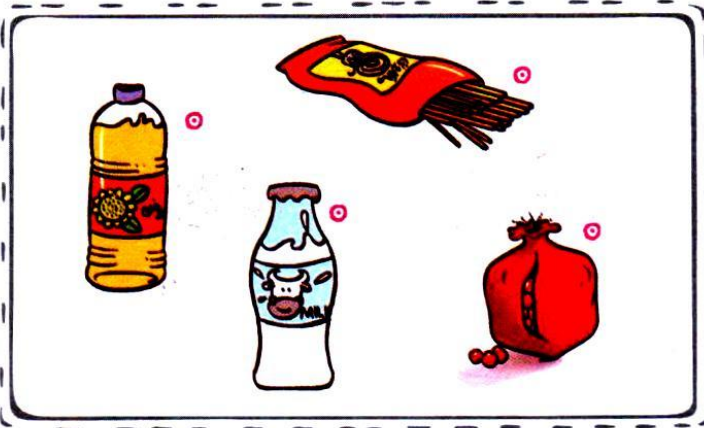
_____ : ۱
_____ : ۲ گروه گوشت

_____ : ۱
_____ : ۲ گروه نان

_____ : ۱
_____ : ۲ گروه سبزی‌ها و میوه‌ها

_____ : ۱
_____ : ۲ گروه چربی

۳- هر تصویر را به گروه خودش وصل کن!



گروه نان و برنج

گروه چربی

گروه گوشت

گروه سبزی‌ها و میوه‌ها

۴- دو مورد از مواد غذایی که در صبحانه استفاده می‌کنی را نام ببر، هر کدام مربوط به چه گروهی از مواد غذایی هستند؟

۵- شماره‌ی هر گروه را در کنار ویژگی مربوط به آن بنویس.

ویژگی	گروه غذایی
برای سلامتی و درست کارکردن بدن لازم هستند: _____	۱ گروه چربی
به بدن انرژی می‌دهند و بعضی از ویتامین‌ها را به بدن می‌دهند: _____	۲ گروه گوشت
به بدن انرژی می‌دهند ولی خوردن زیاد آن‌ها برای بدن ضرر دارد: _____	۳ گروه سبزی‌ها و میوه‌ها
به رشد بدن کمک می‌کنند: _____	۴ گروه نان و برنج

۶- کدام خوراکی، بیشتر ویتامین بدن را تأمین می‌کند؟ دور آن خط بکش.



د



ج



ب



الف

۷ - سؤال زیر را از چه کسانی می‌پرسی؟

«راه‌های جلوگیری
از چاقی کدام است؟»

۸ - منابعی که معمولاً برای جمع‌آوری اطلاعات مورد استفاده قرار می‌گیرند را نام ببر.



_____ : ۱
_____ : ۲
_____ : ۳
_____ : ۴

۹ - برای گردآوری اطلاعات، از چه روش‌هایی می‌توان استفاده کرد؟

_____ : ۱
_____ : ۲
_____ : ۳

۱۰ - در شهرهای بزرگ و صنعتی، مثل تهران، احتمال ابتلا به بیماری‌های تنفسی بیشتر می‌شود.

اگر بخواهیم در مورد علت این مشکل اطلاعات جمع‌آوری کنید، در پرسش‌نامه‌ی خود چه سؤالاتی می‌پرسید؟

سؤال ۱

سؤال ۲

گزینه‌ی درست را انتخاب کن.

۱ - جمع‌آوری اطلاعات درباره‌ی محیط اطراف، با استفاده از حواس مختلف (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی،

لامسه) را چه می‌گویند؟

الف: پرسش‌نامه ب: مصاحبه ج: مشاهده

۲ - جمع‌آوری اطلاعات از طریق گفت‌وگو با کارشناسان و متخصصان چه نامیده می‌شود؟

الف: مشاهده ب: پرسش‌نامه ج: مصاحبه

۳ - جمع‌آوری نظرات دیگران درباره‌ی یک موضوع به صورت کتبی را چه می‌گویند؟

الف: مشاهده ب: پرسش‌نامه ج: مصاحبه

۴ - کدام مرحله بعد از جمع‌آوری اطلاعات انجام می‌شود؟

الف: مشاهده کردن ب: یادداشت کردن ج: طرح کردن سؤال

