

بسمه تعالی

دبستان:

کلاس:

نام و نام خانوادگی:

(درس 1 و 2)

تاریخ:

مدت آزمون:

سوال 1: دانشمندان برای جمع‌آوری اطلاعات چه کارهایی می‌کنند؟

سوال 2: استفاده‌ی زیاد از و به بدن آسیب می‌رساند.

سوال 3: غذاها و همه‌ی چیزهایی را که از صبح تا شب استفاده کرده‌اید را نوشته و جدولی طرح کرده و داخل آن دسته‌بندی کنید

صبحانه	
ناهار	
شام	

سوال 4: لبنیات به چه مواد غذایی می‌گویند؟

سوال 5: کدام یک از خوراکی‌هایی که می‌خوریم مواد نگه‌دارنده دارند؟ آیا این مواد برای بدن ما مفید است؟

سوال 6: چرا باید به مواد غذایی که از بازار و مراکز خرید می‌خریم دقت کنیم؟ چه اهمیتی دارد؟

سوال 7: سه نوع غذا بنویسید که یکی مناسب صبحانه – یکی مناسب ناهار – یکی مناسب شام باشد؟

سوال 8: کره و انواع روغن‌ها جزو کدام گروه مواد غذایی هستند؟ و چه فایده‌ای برای بدن دارند؟

بسمه تعالی

پاسخنامه

سوال 1: ابتدا خواسته‌های خود را طبقه‌بندی کرده و سپس آن‌ها را در جدولی جمع‌آوری می‌کنند.

سوال 2: شکر و نمک

سوال 3:

صبحانه: آب‌میوه - نان پنیر و گردو

ناهار : ماکارونی - قورمه سبزی -

شام: سوپ - ماست - سالاد

سوال 4: به مواد غذایی که از شیر به دست می‌آید لبنیات می‌گویند مثل : شیر - ماست - پنیر - کره - خامه

سوال 5: آب‌میوه - شیرهای پاکتی و کنسروها مواد نگه‌دارنده دارند و استفاده‌ی زیاد از آن‌ها برای بدن

مضر است.

سوال 6: تاریخ تولید و تاریخ انقضا دارند تاریخ تولید زمان تولید محصول را نشان می‌دهد و

تاریخ انقضا حداکثر زمانی که باید از آن محصول استفاده کرد

سوال 7:

صبحانه : نان و پنیر

ناهار : مرغ - گوشت - آش -

شام : ماهی - سوپ -

سوال 8: جزو گروه چربی‌ها هستند به بدن ما انرژی می‌دهند و روغن دانه‌های ذرت - آفتابگردان - کنجد - زیتون چربی‌های

خوبی هستند.