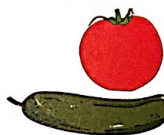


هر ردیف روی غذایی که با بقیه در یک گروه قرار نمی‌گیرد، خط بکش.



۱. برای اینکه در مسابقه انرژی لازم را داشته باشیم، بهتر است کدام گروه مواد غذایی را مصرف کنیم؟

نشاسته‌ها

۲. نخود و لوبیا در کدام گروه مواد غذایی قرار می‌گیرند؟

پروتئین‌ها

۳. چرا صبحانه مهم‌ترین وعده‌ی غذایی است؟

زیرا انرژی لازم جهت انجام فعالیت‌های روزانه را می‌دهد.

۴. سه میان‌وعده‌ی مفید پیشنهاد کن.

میوه، آجیل، بستنی

۵. چهار گروه مواد خوراکی را نام ببر.

۱- نشاسته‌ها - ۲- پروتئین‌ها - ۳- چربی‌ها - ۴- ویتامین‌ها



بر، ماست، پنیر) باید در کجا نگهداری شوند؟

خیال

نذایی نام بپر که با ماهی در یک گروه باشند.

سرخ - تخم و سرخ لپنیات

نام بپر. /

خرما - تسمین

که مصرف زیاد آن برای بدن مضر است نام بپر.

سر - روغن