

# زنگ علوم

۱- ابزار های مهم جمع آوری اطلاعات چیست ؟

پرسش نامه - مصاحبه - مشاهده

۲- مشاهده را تعریف کنید .

جمع آوری اطلاعات در باره ی محیط اطراف با استفاده از حواس مختلف ( بینایی - شنوایی - بویایی - چشایی و لامسه ) را مشاهده می گوئیم .

۳- پرسش نامه را تعریف کنید .

جمع آوری نظرات دیگران در باره ی یک موضوع به صورت کتبی را پرسش نامه می گوئیم .

۴- مصاحبه را تعریف کنید .

جمع آوری اطلاعات از طریق گفت و گو با کارشناسان و متخصصان را مصاحبه می گوئیم .

۵- مراحل کار یک پژوهشگر را نام ببرید .

مشاهده کردن - پرسیدن - جمع آوری اطلاعات - ساختن فرضیه - آزمایش کردن فرضیه - نتیجه گیری

۶- اولین قدم در تحقیق مریم و دوستانش چه بود ؟ طرح پرسش

۷- چه کسانی در مورد تغذیه ی مناسب اطلاعات دارند ؟

پزشک - مربی بهداشت - متخصص و بزرگ تر ها

۸- شما در زنگ های تفریح چه غذاهای سالمی استفاده می کنید ؟

از لقمه های مختلف مانند نان و پنیر - انواع میوه - نخود و کشمش و ....

۹- چرا در یک پژوهش باید اطلاعات را یادداشت کنیم ؟

چون یادداشت باعث می شود چیزی از اطلاعات را از یاد نبریم و آنها را مرتب کنیم .

در زندگی چیزی بدتر و خطرناک تر از بی

نظمی نیست



از لقمه های مختلف مانند نان و پنیر - انواع میوه - نخود و کشمش و ...

۹- چرا در یک پژوهش باید اطلاعات را یادداشت کنیم؟

چون یادداشت باعث می شود چیزی از اطلاعات را از یاد نبریم و آنها را مرتب کنیم .

زندگی چیزی بدتر و خطرناک تر از بی

نظمی نیست

تعمیرات یخچال وارد سا...



## خوراکی ها

۱- برای انجام دادن چه کارهایی به غذای سالم و مناسب نیاز داریم؟

برای حرکت ، تنفس ، صحبت ، فکر کردن ، نوشتن و انجام همه ی کارهای روزمره ی خود به غذای سالم نیاز داریم .

۲- خوردن ..... موجب بیماری فشار خون می شود . نمک اضافی

۳- خوردن ..... موجب زیاد شدن وزن و بیماری قند خون می شود . شیرینی اضافی

۴- طبقه بندی مواد غذایی را نام ببرید .

( ۱ ) پروتئین ها - ( ۲ ) ویتامین ها - ( ۳ ) چربی ها - ( ۴ ) نان و غلات

۵- برای هر گروه از مواد غذایی چند مثال بزنید .

گروه نان و غلات : ماکارونی - آرد - برنج - نان - سیب زمینی - ذرت

گروه پروتئین ها: گوشت قرمز - ماهی - مرغ - تخم مرغ - حبوبات - لبنیات

گروه ویتامین ها : انواع سبزی ها مانند تره - جعفری - کاهو-انواع میوه مانند پرتقال و سیب

گروه چربی ها : روغن - کره - دانه های روغنی مانند آفتابگردان و زیتون

طبقه بندی خوراکی ها



۶- نقش نان و غلات در بدن چیست؟

این غذاها به بدن انرژی می دهند و ویتامین ها و مواد لازم را به بدن می رسانند .

۷- نقش ویتامین ها در بدن چیست؟

این گروه برای سلامتی و درست کار کردن اعضای بدن لازم اند .

۸- نقش پروتئین ها در بدن چیست؟

این گروه باعث رشد بدن ما می شوند .

۹- نقش چربی ها در بدن چیست؟

این گروه انرژی بدن را تامین می کنند .

خوردن زیاد این مواد برای بدن زیان دارد .

۱۰- نقش مواد نگهدارنده در برخی از خوراکی ها چیست؟

این مواد از فاسد شدن مواد غذایی جلوگیری کرده و مدت نگه داری غذاها را طولانی می کنند .

۱۱- چند روش نگهداری طولانی مدت از مواد غذایی را نام ببرید؟

اضافه کردن نمک - اضافه کردن شکر - نگهداری مواد با سرکه

۱۲- برای سالم ماندن مواد غذایی باید چه کرد؟

باید آنها را در شرایط مناسب نگهداری کرد مانند جاهای سرد و خشک

۱۰- نقش مواد نگهدارنده در برخی از خوراکی ها چیست؟

این مواد از فاسد شدن مواد غذایی جلوگیری کرده و مدت نگه داری غذاها را طولانی می کنند .

۱۱- چند روش نگهداری طولانی مدت از مواد غذایی را نام ببرید ؟

اضافه کردن نمک - اضافه کردن شکر - نگهداری مواد با سرکه

۱۲- برای سالم ماندن مواد غذایی باید چه کرد ؟

باید آنها را در شرایط مناسب نگهداری کرد مانند جاهای سرد و خشک

۱۳- هنگام خرید مواد غذایی باید به چه چیزی توجه کنیم ؟ به تاریخ مصرف آنها

۱۴- چهار خوراکی غیر بهداشتی را نام ببرید ؟

پفک - چیپس - لواشک - نوشابه

۱۵- نام دو ماده غذایی که مواد نگهدارنده دارند را نام ببرید ؟

تن ماهی و شیر پاکتی

۱۶- آش رشته یکی از غذاهای ایرانی است . برای پختن این غذا از کدام گروه های مواد غذایی استفاده می شود ؟

حبوبات ( لوبیا - نخود - عدس ) ، سبزی ، رشته ، کشک و روغن

پرسیدن عیب نیست ندانستن

عیب است

