

درس دوم



فعالیت کلاسی ۱ درس دوم صفحه ۱۹

۱. ۱- نشاسنه ۲- ویتامین ۳- پروتئین ۴- روغن و چربی

۲.

نامناسب	مناسب
۱	۶
۲	۷
۳	۹
۴	۱۰
۵	۱۱
۸	۱۲
۱۸	۱۴
	۱۵
	۱۶
	۱۷

۳. برای داشتن انرژی و بدن سالم

۴. نمک، شکر و چربی

فعالیت کلاسی ۲ درس دوم صفحه ۲۰

۱. مفید: هلو، گردو، هویج، زردآلو، شلغم
غیر مفید: کالباس، پفک، چیپس، نوشابه‌ی گازدار
۲. مواد نگهدارنده
۳. به دلخواه دانش آموز

تمرین درس دوم صفحه ۲۱، ۲۲ و ۲۳

۱. چربی‌ها و مواد قندی: روغن زیتون - عسل
پروتئین‌ها: مرغ
ویتامین‌ها و مواد معدنی: اسفناج - گوجه
نشاسته: نان
۲. الف) ✓ درست
ب) ✗ گوشت، ماهی و مرغ در گروه پروتئین‌ها قرار دارند.
پ) ✗ چربی‌ها در زیر پوست جمع شده و در فصل سرما بدن را گرم می‌کنند.
ت) ✗ بهتر است مواد نگهدارنده در مواد غذایی استفاده نشوند زیرا برای بدن مضر هستند.
ث) ✓ درست
۳. الف) پد
ب) ویتامین‌ها
پ) چاقی
ت) نمک
ث) نشاسته‌ها
۴. پروتئین‌ها (گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات)
۵. گوشت و لبنیات و حبوبات و ...
۶. گیاهی
۷. خامه‌ای که تاریخ مصرف کوتاه مدت دارد. زیرا مواد نگهدارنده ندارد.
۸. گروه پروتئین (گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات و ...)
۹. تاریخ مصرف
۱۰. ۴ ماه

۱۱. چربی‌ها و قندها

۱۲. صبحانه - زیرا انرژی لازم برای شروع فعالیت‌های روزانه را تأمین می‌کند.

۱۳. الف) گزینه «۱» - آش

ب) گزینه «۲» - شنا کردن

پ) گزینه «۴» - تخم مرغ

ت) گزینه «۲» - خرما