



علوم سوم دبستان

موضوع:

تاریخ

نام و نام خانوادگی

مرور فصل ۲

هدف:

۱- مواد غذایی چند گروه اند؟ آنها را نام ببرید.

۲- روی پاکت مواد غذایی چه چیزهایی نوشته شده است؟

۳- کدام گروه از مواد غذایی وظیفه رشد بدن و ترمیم استخوان ها است؟

۴- کدام گروه از مواد غذایی هستند که انرژی به بدن ما می رسانند؟ از کدامیک کمتر و از کدامیک بیشتر استفاده می کنیم؟

۵- گزینه های درست و نادرست زیر را مشخص کنید

الف) روغن زیتون چربی گیاهی و روغن مار یک چربی جانوری است .

ب) استفاده زیاد از چربی ها و شکر باعث چاقی می شود و به ما آسیب می رساند.

ج) عسل ، کشمش ، شکلات همه در گروه قند های مفید قرار دارند.

د) برای اینکه شیر، آبیوه و کنسوها فاسد نشوند به آن ها مواد نگه دارنده اضافه می کنند.

۶- هر یک از مواد غذایی در کدام یک از گروه های مواد غذایی جا دارد؟

اسفناج - کیک - سیب زمینی - آرد - تخم مرغ - ماهی - کره - لیمو شیرین

۷- تاریخ مصرف به چه معناست ؟

۸- کدامیک از وعده های غذایی بسیار مهم است ؟ چرا؟

۹- در کدامیک از گزینه های زیر همه ی گروه های مواد غذایی وجود دارد؟

۴) سالاد کاهو

۳) پاستا

۲) آش

۱) قرمه سبزی

۱۰) کدامیک از گزینه های زیر در گروه پروتئین ها قرار ندارد؟

۴) پرتقال

۳) پنیر

۲) نخود

۱) عدس

