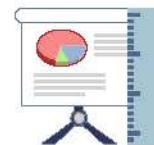


درس دوم



کاردر کلاس ۱ درس دوم صفحه ۲۸



۱. الف) ید

ب) ویتامین‌ها

پ) چاقی

ت) نمک

ث) نشاسته‌ها

۲. الف) ✓ درست

ب) ✗ گوشت، ماهی و مرغ در گروه پروتئین‌ها قرار دارند.

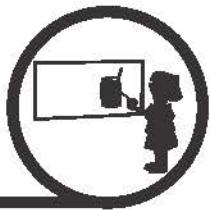
پ) ✗ چربی‌ها در زیر پوست جمع شده و در فصل سرما بدن را گرم می‌کنند.

ت) ✗ بهتر است مواد نگهدارنده در مواد غذایی استفاده نشوند زیرا برای بدن مضر هستند.

ث) ✓ درست

نامناسب	مناسب
۱	۶
۲	۷
۳	۹
۴	۱۰
۵	۱۱
۸	۱۲
۱۸	۱۴
	۱۵
	۱۶
	۱۷
	۱۳

کار مکلاس ۲ درس دهم صفحه ۲۹



۱. مفید: هلو، گردو، هویج، زردآلو، شلغم

غیر مفید: کالباس، پفک، چیپس، نوشابه‌ی گازدار

۲. نمک، شکر، چربی

۳. خامه‌ای که تاریخ مصرف کوتاه‌مدت دارد. زیرا مواد نگهدارنده ندارد.

۴. به دلخواه دانش‌آموز

تمرین درس دهم صفحه ۳۰ و ۳۱



۱. گیاهی

۲. مواد نگهدارنده

۳. برای داشتن انرژی و بدن سالم

۴. پروتئین‌ها (گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات)

۵. گوشت و لبنیات و حبوبات و ...

۶. تاریخ مصرف

۷. ۴ ماه

۸. ۱) نشاسته ۲) ویتامین ۳) پروتئین ۴) روغن و چربی

- ۹. گروه پروتئین (گوشت، مرغ، ماهی و ...)
- ۱۰. چربی‌ها و قندها
- ۱۱. صبحانه - زیرا انرژی لازم برای شروع فعالیت‌های روزانه را تأمین می‌کند.
- ۱۲. گزینه «۱» آش
- ۱۳. گزینه «۲» شنا کردن
- ۱۴. گزینه «۴» تخم مرغ
- ۱۵. گزینه «۲» خرما