



درس دوم

...



کارد 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

۳.

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



کارد کلاس ۲ درس دوم 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 دوم صفحه ۳۰ و ۳۱

۱. گیاهی
۲. مواد نگهدارنده
۳. برای داشتن انرژی و بدن سالم
۴. پروتئین‌ها (گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، 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