



موضوع:

تاریخ

نام و نام خانوادگی

هدف:

نمونه سوالات درس ۲ علوم ( خوراکی ها )

- ۱- خوردن ..... موجب بیماری فشار خون می شود . نمک اضافی
- ۲- خوردن ..... موجب زیاد شدن وزن و بیماری قند خون می شود . شیرینی اضافی
- ۳- طبقه بندی مواد غذایی را نام ببرید .  
( ۱ ) نان و غلات نشاسته ها ( ۲ ) ویتامین ها ( ۳ ) پروتئین ها ( ۴ ) چربی ها
- ۴- برای هر گروه مواد غذایی چند مثال بنویس ؟  
گروه نشاسته و نان و غلات : ماکارونی - آرد - برنج - نان - سیب زمینی - ذرت  
گروه ویتامین ها : انواع سبزی ها - انواع میوه ها  
گروه پروتئین : گوشت قرمز - ماهی - مرغ - تخم مرغ - حبوبات - لبنیات  
گروه چربی ها و قند : روغن - کره - شکلات و شیرینی
- ۵- نقش نان و غلات در بدن چیست ؟  
به بدن انرژی می دهند
- ۶- نقش ویتامین ها در بدن چیست ؟  
این گروه برای سلامتی و درست کار کردن اعضای بدن لازم هستند
- ۷- نقش پروتئین ها در بدن چیست ؟  
این گروه باعث رشد بدن و ترمیم زخم ها می شود
- ۸- نقش چربی ها در بدن چیست ؟  
این گروه انرژی بدن را تامین می کنند ولی خوردن زیاد این مواد برای بدن زیان دارد
- ۹- 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
- ۱۰- برای سالم ماندن مواد غذایی باید چه کرد ؟  
باید آن ها را در شرایط مناسب نگه داری کرد
- ۱۱- هنگام خرید مواد غذایی باید به چه چیزی توجه کرد ؟ به تاریخ مصرف آن ها
- ۱۲- سه خوراکی غیربهداشتی و ناسالم نام ببرید ؟ پفک - چیپس - نوشابه و ....
- ۱۳- نام دو ماده غذایی که مواد نگه دارنده دارند را نام ببرید ؟  
تن ماهی و شیر پاکتی و ....

بازخورد:

.....

.....

.....





نام و نام خانوادگی

تاریخ

موضوع:

هدف:

بازخورد:

Hand-drawn dashed box containing four horizontal lines for feedback.

