

فهرست

۵	درس اول: زنگ علوم
۸	درس دوم: خوراکی‌ها
۱۳	درس سوم: مواد اطراف ما
۱۷	درس چهارم: اندازه‌گیری مواد
۲۱	درس پنجم: آب ماده‌ی بارزش
۲۵	درس ششم: زندگی ما و آب
۲۸	درس هفتم: نور و مشاهده‌ی اجسام
۳۲	درس هشتم: جست‌وجو کنیم و بسازیم
۳۳	آزمون: ارزشیابی نوبت اول
۳۵	درس نهم: نیرو، همه‌جا (۱)
۳۹	درس دهم: نیرو، همه‌جا (۲)
۴۲	درس یازدهم: بکارید و ببینید
۴۷	درس دوازدهم: هر کدام جای خود (۱)
۵۱	درس سیزدهم: هر کدام جای خود (۲)
۵۵	درس چهاردهم: از گذشته تا آینده
۵۸	آزمون: ارزشیابی نوبت دوم



خوراکی‌ها

درس دوم



پرسش‌های جای خالی

- ۱ خامه و شیر در گروه و خرما در گروه قرار می‌گیرند.
- ۲ خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها برای و بدن لازم هستند.
- ۳ برای سالم ماندن مواد غذایی باید آن‌ها را در شرایط نگهداری کرد.
- ۴ برای حرکت کردن، ، و انجام دادن همه‌ی کارها به غذای سالم و مناسب نیاز دارید.
- ۵ خشکبار مثل را باید در جای خشک و خنک نگهداری کرد.
- ۶ مواد غذایی مثل گوشت‌ها و به رشد بدن کمک می‌کنند.



پرسش‌های درست و نادرست

- ۷ هر یک از گروه‌های غذایی، بعضی از نیازهای بدن را برآورده می‌کنند.
- ۸ بعضی از مواد غذایی در بازار، تاریخ مصرف دارند.
- ۹ خوردن برنج و گوشت هر دو به بدن انرژی می‌دهند.
- ۱۰ روغن دانه‌های دژرت و زیتون از چربی‌های خوب هستند.
- ۱۱ برای ورزش‌های سنگین مثل کوه‌نوردی بهتر است از گروه قند و نشاسته استفاده شود.
- ۱۲ دو ماده‌ی غذایی برنج و گندم در گروه ماکارونی قرار می‌گیرند.



پرسش‌های وصل کردنی

نان و دژرت

این غذاها به رشد بدن کمک می‌کنند.

عدس و تخم مرغ

باید در یخچال نگهداری شود.

نمک

این گروه مواد غذایی بعضی از ویتامین‌ها و مواد لازم را به بدن می‌رساند.

سبزی

مصرف زیاد آن برای بدن ضرر دارد.

مواد نگهدارنده

به مواد غذایی می‌زنند تا زود فاسد نشوند.

پرسش‌های تشریحی

۱۳ در هر ردیف کدام ماده‌ی غذایی در آن گروه قرار نمی‌گیرد؟ علامت بزن.



۱۴ بنویس هر یک از مواد غذایی زیر به کدام گروه غذایی ارتباط دارد؟



۱۵ در کنار هر گروه، ویژگی مربوط به آن‌ها را بنویس. برای هر گروه دو نمونه نقاشی کن.

گروه سبزی‌ها و میوه‌ها

گروه نان، برنج و ماکارونی

گروه چربی‌ها

گروه گوشت و حبوبات

۱۶ برای انجام چه کارهایی به غذای سالم و مناسب نیاز داریم؟

۳

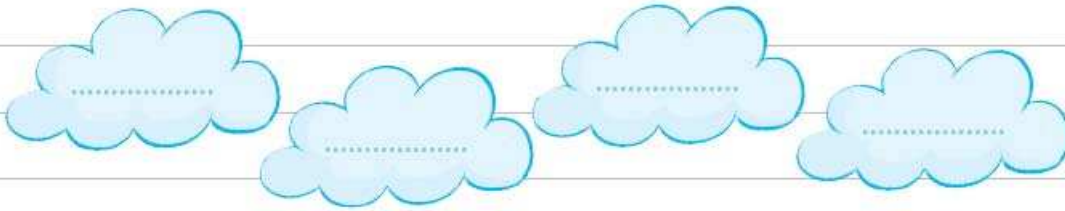
۲

۱

۱۷ برای هر گروه، یک ماده‌ی غذایی بنویس.

گروه سبزی‌ها	گروه چربی‌ها	گروه گوشت‌ها	گروه نان‌ها
.....

۱۸ چهار خوراکی نام ببر که در آن مواد نگهدارنده داشته باشد.



چرا به این خوراکی‌ها مواد نگهدارنده می‌زنند؟

۱۹ هر یک از مواد غذایی زیر را در جدول دسته‌بندی کن.



گروه قند و نشاسته	گروه میوه و سبزی‌ها	گروه گوشت‌ها	گروه چربی‌ها

۲۰ تاریخ انقضای روی خوراکی‌ها چه چیزی را نشان می‌دهد؟

۲۱ چهار خوراکی که برای سلامتی بدن ضرر دارد نام ببر.

..... ۱

..... ۲

..... ۳

..... ۴

فکر می‌کنی چرا آن‌ها برای سلامتی ضرر دارند؟

۲۲ سینا به همراه خانواده‌اش به سفر رفت. صبح برای صبحانه به ناهارخوری هتل رفتند. روی میز صبحانه شیر، عسل، کره، پنیر، آبمیوه، نان، تخم مرغ، گوجه و خیار بود.

سینا
قرار می‌گیرد؟



برداشت. هر کدام از خوراکی‌های سینا در کدام گروه مواد غذایی

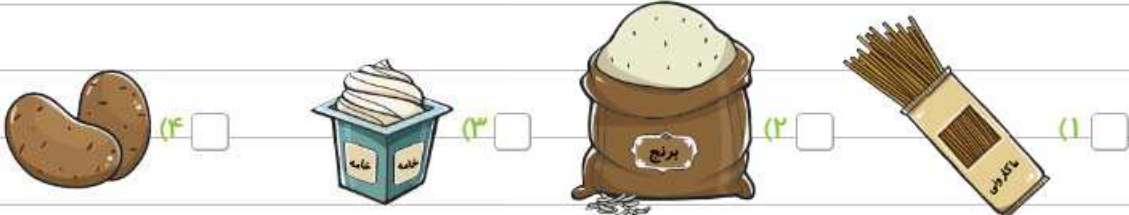
در کدام یک از خوراکی‌های سینا مواد نگهدارنده وجود دارد؟


پرسش‌های چهار گزینه‌ای؟


۲۳ و  به ترتیب در کدام گروه از مواد غذایی قرار دارند؟


- ۱ گروه میوه‌ها - گروه نان و برنج
- ۲ گروه گوشت‌ها - گروه میوه‌ها
- ۳ گروه گوشت‌ها - گروه لبنیات
- ۴ گروه نان و برنج - گروه لبنیات


۲۴ کدام ماده‌ی غذایی با بقیه در یک گروه غذایی قرار ندارد؟



۱ 

۲ 

۳ 

۴ 

۲۵ در دسته‌بندی گروه‌های مواد غذایی کدام خوراکی‌ها به ترتیب با «شیر، آرد گندم و جعفری» هم‌گروه هستند؟

(۱) ذرت - خرما - گوشت

(۲) گوشت ماهی - ماست - سیب

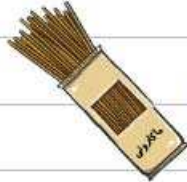
(۳) ماکارونی - برنج - روغن زیتون

(۴) حبوبات - سیب‌زمینی - موز

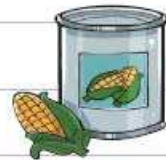
۲۶ کدام یک از مواد غذایی زیر مواد نگهدارنده ندارد؟



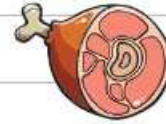
(۴)



(۳)



(۲)



(۱)

۲۷ خوردن چه تعداد از خوراکی‌های زیر برای زنگ تفریح دانش‌آموزان مناسب است؟

پفک - لقمه - چیپس - خشکبار - شیر - کالباس - نوشابه - موز

(۴)

(۳)

(۲)

(۱)

۲۸ کدام یک در مورد نقش نادرست است؟



(۱) به بدن انرژی می‌دهد.

(۲) دارای ویتامین است.

(۳) بعضی از ویتامین‌ها و مواد لازم را به بدن ما می‌دهند.

(۴) گزینه‌های (۱) و (۳) درست هستند.

۲۹ لبنیات مانند  و  با کدام مورد در یک گروه قرار دارند؟

(۴) سبزی‌ها و میوه‌ها

(۳) حبوبات

(۲) نان و برنج

(۱) چربی‌ها

۳۰ خوردن کدام خوراکی برای بدن ضرر دارد؟



(۴)



(۳)



(۲)



(۱)

۳۱ در کدام گزینه، از تمامی گروه‌های غذایی، یک نمونه آمده است؟

(۱) شیر - روغن زیتون - ماکارونی - برنج

(۲) ماش - سیب‌زمینی - کلم - کره

(۳) ماهی - روغن آفتابگردان - پیاز - خیار

(۴) نان - ماست - لوبیا - شیر

۳۲ کدام یک از مواد غذایی زیر به بدن انرژی نمی‌دهد؟

(۴) نان

(۳) سیب‌زمینی

(۲) خیار

(۱) روغن زیتون