

## سوالات درس خوراکی ها

۱- مصرف کدام یک از خوراکی های زیر از نظر بهداشتی برای بدن ما مناسب

نیست؟



(پ)

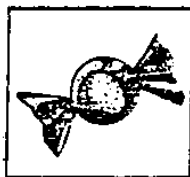


(ب)



(الف)

۲- کدام خوراکی برای زنگ تفریح، یک خوراکی سالم و مناسب به حساب می آید؟



(پ)

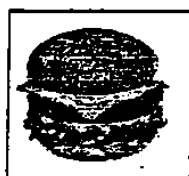


(ب)

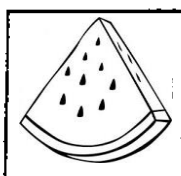


(الف)

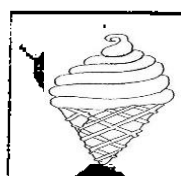
۳- خوردن کدام یک از خوراکی های زیر برای بدن ما مفیدتر است؟



(پ)

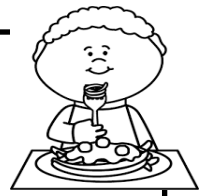


(ب)



(الف)





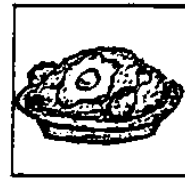
۴- خوردن کدام یک از غذاهای زیر برای بدن ما مناسب نیست؟



(پ)

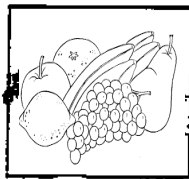


(ب)



(الف)

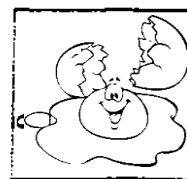
۵- کدام ماده غذایی مقدار زیادی ویتامین دارد و برای سلامتی ما لازم است؟



(پ)



(ب)



(الف)

۶- خوردن غذا در کدام وعده، اهمیت بیش تری دارد؟

(ج) شام

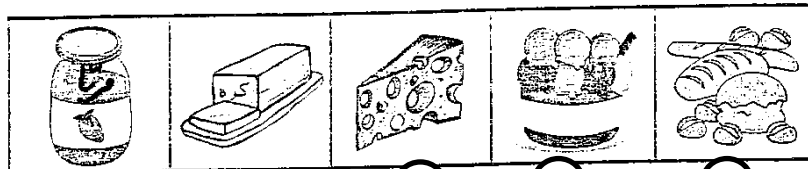
(ب) ناهار

(الف) صبحانه



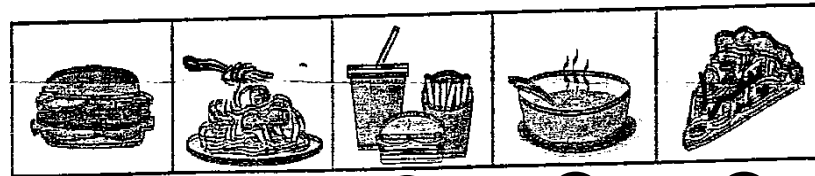
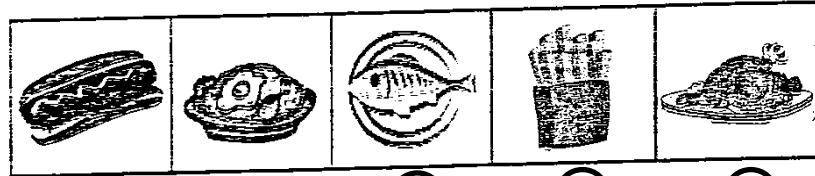
۷- دوست دانشمندم! خوراکی هایی که برای صبحانه مناسب هستند را با علامت × مشخص

کن.



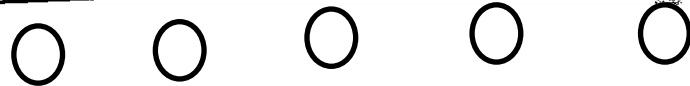
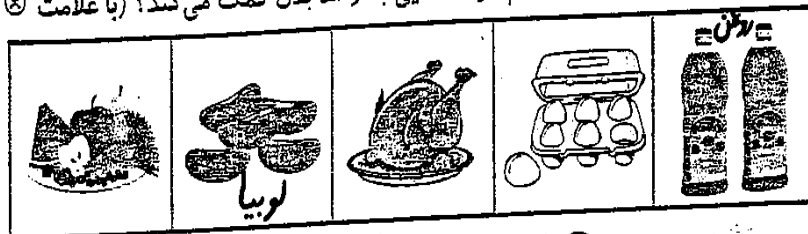


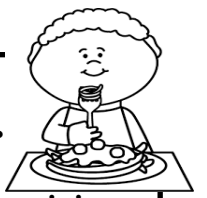
۸- دانشمند کوچولو! اگر بخواهی برای وعده های نهار، غذایی را انتخاب کنی که سالم و مناسب باشد، کدام غذاها را انتخاب می کنی؟ ( با علامت × مشخص کن )



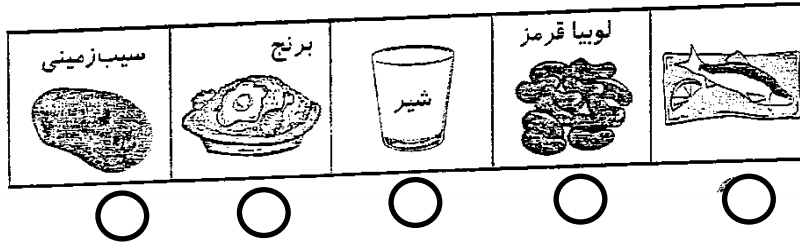
۹- دوست مهربونم! خوردن کدام مواد غذایی به رشد بدن کمک می کند؟ ( با علامت × مشخص کن )

با علامت × مشخص کن

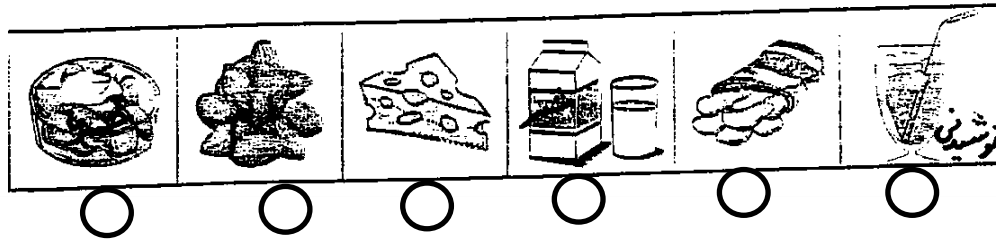




۱۰- دوست خوبم! خوردن کدام مواد غذایی به بدن انرژی می دهد؟ ( با علامت × مشخص کن.)

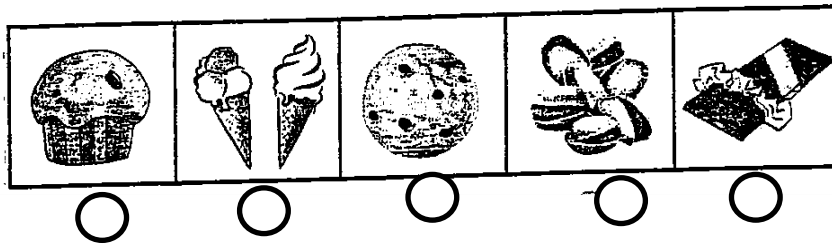


۱۱- کدام یک از خوراکی های زیر برای سالم ماندن باید در یخچال نگه داری شوند؟

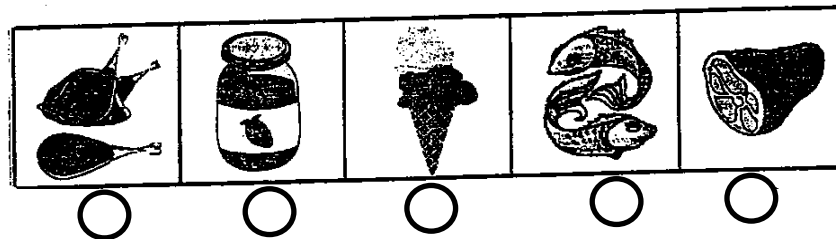


۱۲- کدام یک از خوراکی های زیر، برای سالم ماندن باید بیرون یخچال در جای خشک و

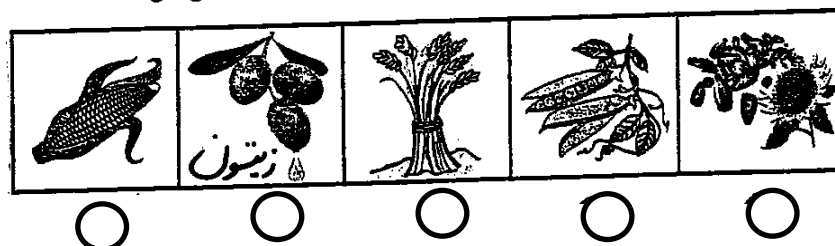
خنک نگهداری شوند؟ (با علامت × مشخص کن)

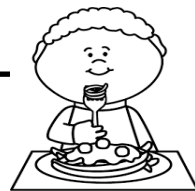


۱۳- کدام یک از خوراکی های زیر برای سالم ماندن باید در فریزر نگهداری شوند؟



۱۴- از دانه ی کدام گیاهان روغن می گیرند؟ (با علامت × مشخص کن)





۱۵- دوست عزیزم! جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کن .

الف) ما برای حرکت کردن، کار کردن، صحبت کردن و فکر کردن به ..... نیاز

داریم.

ب) غذاهای گروه چربی و گروه نان و برنج و ماکارانی به بدن ..... می دهند .



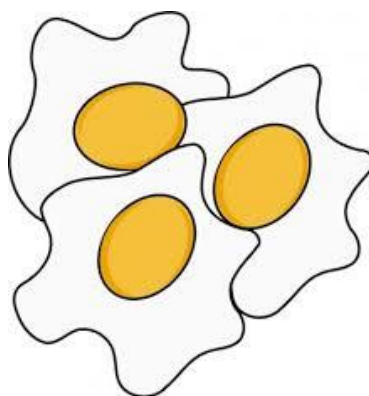
پ) سبزی ها و میوه ها دارای ..... هستند.

ت) غذاهایی مانند: گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، لبنیات و حبوبات به ..... کمک



می کنند .

ث) ..... مدّت زمان نگه داری ماده ی غذایی را قبل از فاسد شدن آن نشان



می دهد.

