

صفحه‌های ۹ تا ۱۸

۱ - محمد، مبین و حسام می‌خواهند درباره‌ی ورزش مورد علاقه‌ی دانش‌آموزان کلاس، در زنگ ورزش بدانند. به نظر شما بهتر است اول، چه کاری انجام دهند؟

- (۱) از هم کلاسی‌های خود سؤال بپرسند. (۲) پرسش‌های خود را بنویسند.
(۳) جدول آماده کنند. (۴) همه‌ی موارد

۲ - در یک تحقیق علمی، برای این که بتوانیم اطلاعات به دست آمده را به خوبی مرتب کنیم و آن‌ها را با هم مقایسه کنیم، بهتر است کدام مرحله را با دقت انجام دهیم؟

- (۱) پیش‌بینی (۲) استفاده از جدول
(۳) آزمایش (۴) نتیجه‌گیری

۳ - برای انجام یک پژوهش گروهی، کدام مورد کاربرد ندارد؟

- (۱) نوشتن پرسش‌های خود روی کاغذ
(۲) مرتب کردن اطلاعات
(۳) پرسیدن سؤال

(۴) جواب قطعی دادن به نتیجه‌ی پژوهش بر اساس افکار خودمان

۴ - کدام یک از خوراکی‌های زیر، برای زنگ تفریح مناسب نیست؟

- (۱) میوه (۲) لقمه
(۳) خشکبار (۴) چیپس و پفک

۵ - چه تعداد از افراد زیر، در مورد تغذیه می‌توانند اطلاعات بهتر و بیش‌تری به ما بدهند؟

«مرتب‌ی بهداشت - هم کلاسی‌ها - متخصص تغذیه - پزشک - فروشنده»

- (۱) یک (۲) سه
(۳) چهار (۴) پنج



تمرین‌های علوم

۶ - کدام دسته از مواد غذایی برای صبحانه مناسب‌تر است؟

- (۱) گوشت - سبزیجات
(۲) لبنیات - نان
(۳) سبزیجات - حبوبات
(۴) روغن‌ها - حبوبات

۷ - «سیب‌زمینی، ماهی، کدو و کره» به ترتیب در کدام گروه از مواد غذایی قرار می‌گیرند؟

- (۱) روغن‌ها - نان، برنج و ماکارونی - میوه‌ها و سبزی‌ها - چربی‌ها
(۲) نان، برنج و ماکارونی - گوشت و لبنیات - میوه‌ها و سبزی‌ها - چربی‌ها
(۳) میوه‌ها و سبزی‌ها - گوشت و لبنیات - میوه‌ها و سبزی‌ها - میوه‌ها و سبزی‌ها
(۴) میوه‌ها و سبزی‌ها - چربی‌ها - میوه‌ها و سبزی‌ها - میوه‌ها و سبزی‌ها

۸ - در کدام غذای زیر، از گروه‌های غذایی بیش‌تری استفاده شده است؟

- (۱) نیمرو با نان
(۲) کباب کوبیده
(۳) ماهی سرخ‌شده
(۴) آبگوشت

۹ - در تهیه‌ی کدام ماده‌ی زیر از مواد نگه‌دارنده استفاده نشده است؟

- (۱) کنسرو ماهی
(۲) آب‌میوه‌ی پاکتی
(۳) گوشت گوسفند
(۴) کنسرو لوبیا

www.my-dars.ir

۱۰ - برای سالم ماندن مواد غذایی، باید

(۱) تمامی مواد غذایی را در یخچال نگهداری کرد. (۲) آن‌ها را در شرایط مناسب نگهداری کرد.

(۳) تنها به تاریخ تولید آن‌ها دقت کرد. (۴) از علامت استاندارد استفاده کرد.



پاسخ تمرین‌های علوم

پاسخ سوالات تستی علوم

۱ گزینه‌ی «۲»- (زنگ علوم- صفحه‌ی ۱۰ کتاب درسی)

بهتر است اول پرسش خود را بنویسند، سپس آن را از بچه‌ها پرسند و پس از آن پاسخ بچه‌ها را در جدولی بنویسند.

۲ گزینه‌ی «۲»- (زنگ علوم- صفحه‌های ۱۰ و ۱۱ کتاب درسی)

وارد کردن اطلاعات جمع‌آوری شده در یک جدول، راهی مناسب برای مرتب کردن و مقایسه‌ی آنهاست.

۳ گزینه‌ی «۴»- (زنگ علوم- صفحه‌های ۹ تا ۱۲ کتاب درسی)

در پژوهش، ابتدا پرسش‌های خود را نوشته و سپس از افراد مختلف پرسیده شود، در مرحله‌ی بعدی پاسخ آن‌ها را در

جدولی نوشته و در جدول دیگری مرتب شوند. اما جواب قطعی دادن به نتیجه‌ی پژوهش بر اساس افکار خودمان کار

درستی نیست.

۴ گزینه‌ی «۴»- (زنگ علوم- صفحه‌ی ۱۲ کتاب درسی)

مطابق با جدول صفحه‌ی ۱۲ کتاب درسی، خوراکی‌هایی مانند میوه، لقمه و خشکبار برای زنگ تفریح مناسب هستند.

۵ گزینه‌ی «۲»- (زنگ علوم- صفحه‌های ۱۱ کتاب درسی)

سوالات مربوط به تغذیه را از افرادی که اطلاعات کافی دارند مانند پزشک، مربی بهداشت و متخصص تغذیه می‌توان

پرسید.



پاسخ تمرین‌های علوم

۶ گزینه‌ی «۲» - (خوراکی‌ها - صفحه‌ی ۱۴ کتاب درسی)

لبنیات، پروتئین و نان، برای صبحانه مناسب‌تر هستند. مانند شیر، پنیر، تخم‌مرغ و ...

۷ گزینه‌ی «۲» - (خوراکی‌ها - صفحه‌های ۱۵ و ۱۶ کتاب درسی)

سیب‌زمینی: نان، برنج و ماکارونی

ماهی: گوشت و لبنیات

کدو: سبزی‌ها و میوه‌ها

کره: چربی‌ها

۸ گزینه‌ی «۴» - (خوراکی‌ها - صفحه‌ی ۱۶ کتاب درسی)

گزینه‌ی «۱»: تخم‌مرغ (گوشت و لبنیات)، روغن (چربی‌ها)، نان (نان، برنج و ماکارونی)

گزینه‌ی «۲»: گوشت (گوشت و لبنیات)، پیاز (سبزی‌ها و میوه‌ها)

گزینه‌ی «۳»: ماهی (گوشت و لبنیات)، روغن (چربی‌ها)

گزینه‌ی «۴»: سیب‌زمینی (نان، برنج و ماکارونی)، نخود (حبوبات)، گوشت (گوشت و لبنیات)، پیاز (سبزی‌ها و میوه‌ها)

۹ گزینه‌ی «۳» - (خوراکی‌ها - صفحه‌ی ۱۶ کتاب درسی) گروه ورزشی عصر

برای نگهداری گوشت گوسفند از مواد نگهدارنده استفاده نمی‌شود.

۱۰ گزینه‌ی «۲» - (خوراکی‌ها - صفحه‌ی ۱۷ کتاب درسی)

برای سالم ماندن مواد غذایی باید آن‌ها را در شرایط مناسب نگهداری کرد.

