

به نام خدا

طراح: زهرا رحمان نژاد



مای درس

فصل دوم

۱- چرا به غذای سالم و مناسب نیاز داریم؟ چون برای حرکت دادن - نفس کشیدن و صحبت کردن - فکر کردن و نوشتن و ... انجام همه کارها به غذای سالم و مناسب نیاز داریم

۲- خوراکی ها به چند طبقه دسته بندی می شوند؟ ۴ طبقه

طبقه اول: نان و غلات مانند برنج-نان- ماکارونی- سیب زمینی- آرد گندم-ذرت

طبقه دوم: میوه و سبزیجات مانند انواع سبزی ها مانند تره-جعفری-کاهو،

انواع میوه مانند پرتقال و سیب و ...



مجموعه سوالات علوم سوم دبستان

طبقه سوم: مواد پروتئینی مانند گوشت قرمز- ماهی- مرغ- تخم مرغ- حبوبات- لبنیات

طبقه چهارم: چربی ها، دانه های روغنی و چرب مانند آفتابگردون و زیتون

۳- چرا در وعده های غذایی باید از ۴ طبقه مواد خوراکی استفاده شود؟ تا مواد لازم برای رشد و سلامتی به بدن ما برسد.

۴- آش رشته یکی از غذاهای نذری است. برای پختن آش، از کدام گروه مواد غذایی استفاده می شود؟

- رشته آش (از گروه برنج و غلات) عدس و لوبیا و نخود (از گروه گوشت و حبوبات)

- سبزی و پیاز (از گروه میوه و سبزی ها) روغن (از گروه چربی)

۵- هر یک از گروه های غذایی چه نیازی از بدن را برآورده می کنند؟

- گروه نان و غلات: به بدن ما انرژی می دهد- بعضی ویتامین ها و مواد لازم را به بدن می رسانند

- گروه میوه و سبزی ها: این گروه املاح و ویتامین مورد نیاز بدن را تامین می کنند

- گروه گوشت و حبوبات: به رشد بدن ما کمک می کنند و ویتامین - آهن - کلسیم - پروتئین و املاح دیگر بدن را تامین می کنند.

www.my-dars.ir

- گروه چربی و روغن: به بدن انرژی می دهند- خوردن غذاهای چرب برای بدن مفید نیست. خوردن دانه های روغنی مانند ذرت- زیتون- آفتابگردان برای بدن مفید است.

۶- نقش مواد نگهدارنده در برخی از خوراکی ها چیست؟ مواد نگهدارنده- مواد شیمیایی- طبیعی یا مصنوعی هستند که آن ها را به مواد غذایی اضافه میکنند تا این مواد را از فساد و خرابی ناشی از رشد میکروب ها محافظت کنند.

۷- چند روش نگهداری طولانی مدت از مواد غذایی را نام ببرید؟ اضافه کردن نمک- اضافه کردن شکر- نگهداری مواد با سرکه

۸- برای سالم ماندن مواد غذایی باید چه کرد؟ باید آنها را در شرایط مناسب نگهداری کرد- جاهای سرد خشک- جاهای سرد

۹- چه مواد غذایی در جاهای خشک نگهداری می کنند؟ حبوبات- نان- ماکارونی- ذرت- برنج- از نور و گرما باید دور باشد

۱۰- چه موادی در جاهای سرد و خشک نگهداری می کنند؟ تخم مرغ- سبزی- میوه- در یخچال (جاهای سرد و خشک)

۱۱- چه موادی در جاهای سرد نگهداری می کنند؟ انواع گوشت ها در فریزر یا جاهای بسیار سرد

۱۲- هنگام خرید مواد غذایی باید به چه چیزی توجه کنیم؟ به تاریخ مصرف آن ها

۱۳- چهار خوراکی غیر بهداشتی را نام ببرید؟ پفک - چیپس - پاستیل - شکلات

۱۴- مواد غذایی را باید در چه شرایطی نگه داشت تا فاسد نشود؟

www.my-dars.ir

برخی از مواد در جاهای سرد و خشک، برخی خشک و برخی سرد باید نگهداری شود

۱۵- نام دو ماده غذایی که مواد نکه دارنده دارند را نام ببرید؟ تن ماهی و شیر پاکتی