

## علوم فصل دوم خوراکی ها

(آموزگار : مریم کوتی)

@teacher.kouti

(پایه سوم)

نام قشنگت :

دبستان :

### پرسش های جای خالی

- ۱- خامه و شیر در گروه ..... و خرما در گروه ..... قرار می گیرند.
- ۲- خوردن میوه ها و سبزی ها برای ..... و ..... بدن لازم هستند.
- ۳- برای سالم ماندن مواد غذایی باید آن ها را در شرایط ..... نگهداری کرد.
- ۴- برای حرکت کردن، ..... ، ..... و انجام دادن همه ی کارها به غذای سالم و مناسب نیاز دارید.
- ۵- خشکبار مثل ..... را باید در جای خشک و خنک نگهداری کرد.
- ۶- مواد غذایی مثل گوشت ها و ..... به رشد بدن کمک می کنند.

### پرسش های درست و نادرست

- ۷- هر یک از گروه های غذایی، بعضی از نیازهای بدن را برآورده می کنند.
- ۸- بعضی از مواد غذایی در بازار، تاریخ مصرف دارند..
- ۹- خوردن برنج و گوشت هر دو به بدن انرژی می دهند..
- ۱۰- روغن دانه های ذرت و زیتون از چربی های خوب هستند..
- ۱۱- برای ورزش های سنگین مثل کوه نوردی بهتر است از گروه قند و نشاسته استفاده شود.
- ۱۲- دو ماده ی غذایی برنج و گندم در گروه ماکارونی قرار می گیرند.

### پرسش های وصل کردنی

نان و ذرت

این غذاها به رشد بدن کمک می کنند.

عدس و تخم مرغ

باید در یخچال نگهداری شود.

نمک

این گروه مواد غذایی بعضی از ویتامین ها و مواد لازم را به بدن می رساند.

سبزی

مصرف زیاد آن برای بدن ضرر دارد.

مواد نگهدارنده

به مواد غذایی می زنند تا زود فاسد نشوند.