

کاربرگ و آزمون فصل دوم
علوم سوم دبستان به همراه
خلاصه فصل



www.mamplus.com

سوالات درس خوراکی ها

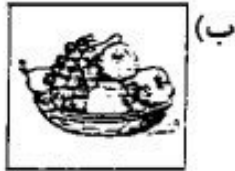


۱- مصرف کدام یک از خوراکی های زیر از نظر بهداشتی برای بدن ما مناسب

نیست؟



(پ)



(ب)



(الف)

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



(پ)



(ب)



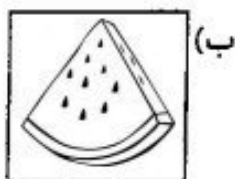
(الف)

www.mamplus.com

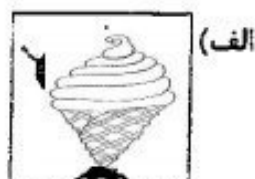
۳- خوردن کدام یک از خوراکی های زیر برای بدن ما مفیدتر است؟



(پ)



(ب)



(الف)





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



(پ)

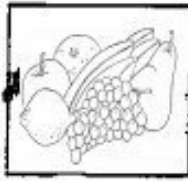


(ب)



(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

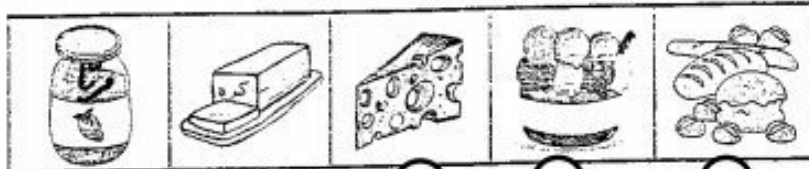
(الف) صبحانه



www.mamplus.com

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

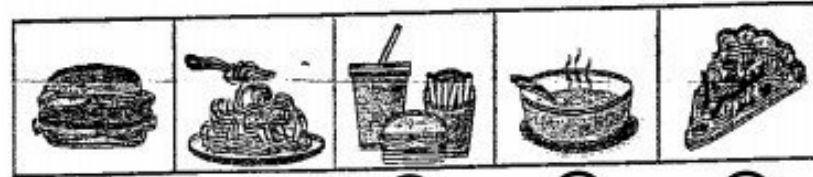
کن.





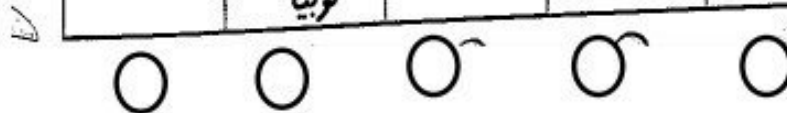
۸- دانشمند کوچولو! اگر بخواهی برای وعده های نهار، غذایی را انتخاب کنی که سالم و مناسب باشد، کدام غذاها را انتخاب می کنی؟ (با علامت x مشخص کن)

www.mamplus.com



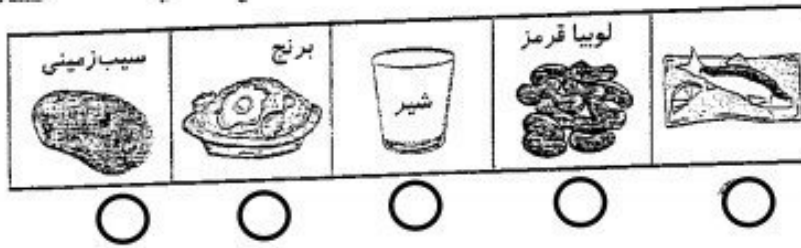
۹- دوست مهربونم! خوردن کدام مواد غذایی به رشد بدن کمک می کند؟ (با علامت x مشخص کن)

www.mamplus.com

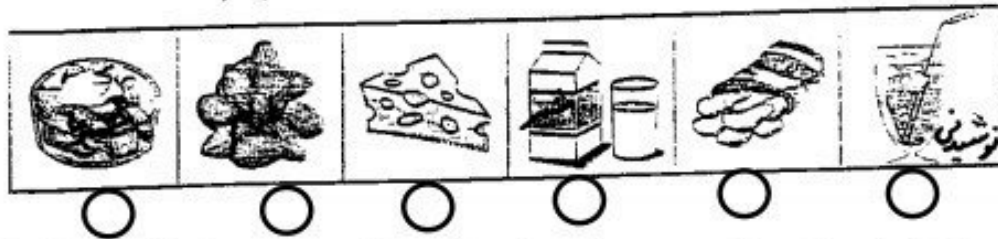




۱۰- دوست خوبم! خوردن کدام مواد غذایی به بدن انرژی می دهد؟ (با علامت × مشخص کن.)

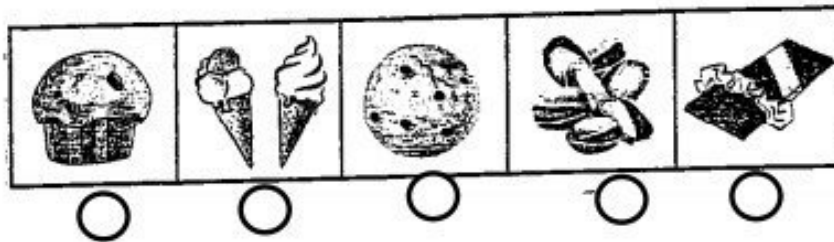


۱۱- کدام یک از خوراکی های زیر برای سالم ماندن باید در یخچال نگه داری شوند؟



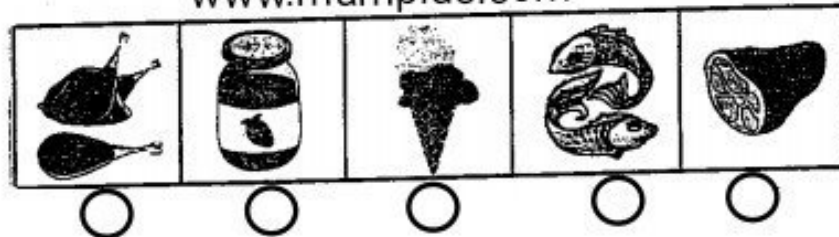
۱۲- کدام یک از خوراکی های زیر، برای سالم ماندن باید بیرون یخچال در جای خشک و

خنک نگهداری شوند؟ (با علامت × مشخص کن)

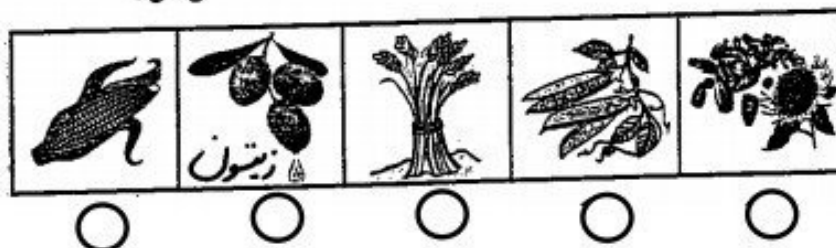


۱۳- کدام یک از خوراکی های زیر برای سالم ماندن باید در فریزر نگهداری شوند؟

www.mamplus.com



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 .



www.mamplus.com

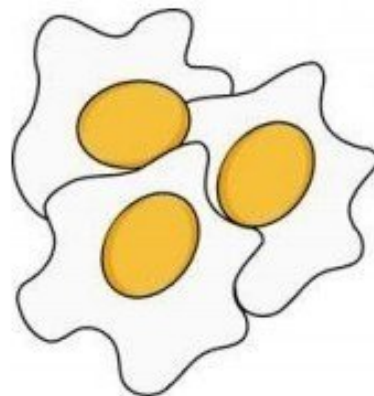
پ) سبزی ها و میوه ها دارای هستند.

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

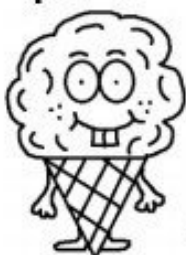


می کنند .

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



می دهد.





علوم تشریحی - صفحه‌های ۹ تا ۱۸ کتاب درسی

۱ وقتی تاریخ انقضای یک ماده‌ی غذایی تمام می‌شود چه کار باید کرد؟ چرا؟ (۲ نمره)

۲ دو ماده‌ی غذایی نام ببرید که در آنها از مواد نگهدارنده استفاده شده است. (۲ نمره)

۳ جدول زیر را کامل کنید. (۳ نمره)

www.mamplus.com

محل یا شرایط نگهداری	نوع ماده‌ی غذایی
	حبوبات
	برنج و ماکارونی
	گوشت، ماهی، مرغ

۴ مردم معمولاً روزانه چند وعده غذا می‌خورند؟ نام هر وعده را بنویسید. (۲ نمره)

۵ جاهای خالی را پر کنید. (۱ نمره)

با توجه به متن کتاب درسی، مصرف زیاد و به بدن آسیب می‌رساند.



پاسخ:

۱- (خوراکی‌ها - صفحه‌ی ۱۷ کتاب درسی)

باید از خوردن و خرید آن ماده‌ی غذایی خودداری کرد و آن را دور انداخت؛ زیرا سبب مسمومیت و بیماری می‌شود.

(۱ نمره)

(۱ نمره)

(هر جمله‌ای که مفهوم مورد نظر را برساند قابل قبول است.)

۲- (خوراکی‌ها - صفحه‌ی ۱۶ کتاب درسی)

تن ماهی، آبمیوه‌ی صنعتی

(هر مورد صحیح ۱ نمره دارد. موارد صحیح دیگر نیز قابل قبول است. ذکر دو مورد کافی است.)

۳- (خوراکی‌ها - صفحه‌ی ۱۷ کتاب درسی) www.mamplus.com

محل یا شرایط نگهداری	نوع ماده‌ی غذایی
در جای خشک و خنک	حبوبات
در جای خشک	برنج و ماکارونی
در یخچال (یا فریزر)	گوشت، ماهی، مرغ

(هر مورد صحیح ۱ نمره دارد.)

۴- (خوراکی‌ها - صفحه‌ی ۱۴ کتاب درسی)

بیش‌تر مردم روزانه سه وعده غذا می‌خورند. نام این وعده‌ها صبحانه، ناهار و شام است.
(هر مورد مشخص شده ۰/۵ نمره دارد.)

۵- (خوراکی‌ها - صفحه‌ی ۱۴ کتاب درسی)

مصرف زیاد شکر و نمک به بدن آسیب می‌رساند.
(هر مورد مشخص شده ۰/۵ نمره دارد.)

بسمه تعالی

دبستان:

کلاس:

نام و نام خانوادگی:

آزمون علوم سوم ابتدایی

(درس 1 و 2)

تاریخ:

مدت آزمون:

www.mamplus.com

سوال 1: خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها چه کمکی به بدن می‌کنند؟

سوال 2: کدام گزینه با بقیه گزینه‌ها در یک طبقه‌بندی قرار نمی‌گیرند؟

الف) نان ب) خرما ج) ذرت د) ماکارونی

سوال 3: کار دانش‌آموزانی که در باره‌ی یک موضوع از افراد مختلف سوال می‌کنند و اطلاعات بدست می‌آورند شبیه کاری است که برای جمع‌آوری اطلاعات انجام می‌دهد.

الف) مربی ب) پژوهشگر ج) پزشک

سوال 4: برای جمع‌آوری اطلاعات در مورد تغذیه کدام یک نمی‌تواند خوب به ما کمک کند؟

الف) پزشک ب) مربی بهداشت ج) هم‌کلاسیان د) متخصص تغذیه

سوال 5: به نظر شما مهمترین وعده‌ی غذایی کدام وعده می‌باشد؟

سوال 6: یک مورد از غذاهای ایرانی که بلد هستید نام برده و بنویسید که از کدام گروه‌های موادغذایی استفاده شده است؟

سوال 7: اگر تاریخ انقضای محصولی گذشته باشد چه اتفاقی می‌افتد؟

سوال 8: برای سالم ماندن مواد غذایی چه کاری باید انجام داد؟

بسمه تعالی

پاسخنامه

آزمون علوم سوم ابتدایی

(درس 1 و 2)

سوال 1: این مواد دارای ویتامین هستند و برای درست کار کردن بدن و سلامتی مفیدند .

www.mamplus.com

سوال 2: خرما

سوال 3: پزوهشگر

سوال 4: هم کلاسیان

سوال 5: صبحانه

سوال 6: مثلاً: کوفته تبریزی : (برنج - بلغور) - حبوبات (نخود- لپه) - پروتیین (گوشت - مرغ) - سبزیجات (سبزیجات معطر مثل مرزه - تره - جعفری - گشنیز)

سوال 7: یعنی زمان استفاده‌ی آن تمام شده است و با استفاده‌ی آن دچار بیماری و مسمومیت‌های شدید می‌شویم

سوال 8: باید آن‌ها را در شرایط مناسب نگهداری کرد .

نام و نام خانوادگی:

کاربرگ درس: علوم فصل ۲

پایه: سوم ابتدایی

آموزگار: خانم بیات



سوال ۱

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

برای حرکت، تنفس، صحبت، فکر کردن، نوشتن و انجام همه ی کارهای روزمره ی خود به غذای سالم نیاز داریم.

سوال ۲

طبقه بندی مواد غذایی را نام ببرید؟

نان و غلات: آرد، برنج، نان، سیب زمینی، ماکارانی، ذرت

پروتئین ها: گوشت، ماهی، مرغ، حبوبات، تخم مرغ، لبنیات

ویتامین ها: سبزی ها، میوه ها

چربی ها: روغن ها، کره

سوال ۳

نقش مواد نگهدارنده چیست؟

از فاسد شدن مواد جلوگیری می کند و مدت طولانی می توانیم نگهداری کنیم.

سوال ۴

چند روش نگهداری مواد غذایی را نام ببرید؟

اضافه کردن نمک - اضافه کردن شکر - نگهداری مواد با سرکه

نام و نام خانوادگی:

کاربرگ درس: علوم فصل ۲

پایه: سوم ابتدایی

آموزگار: خانم بیات

سوال ۵

برای سالم ماندن مواد غذایی باید چه کرد؟

باید آنها را در شرایط مناسب نگهداری کرد مانند جاهای سرد و خشک

سوال ۶

چهار خوراکی غیر بهداشتی را نام ببرید؟

پفک - چیپس - لواشک - نوشابه

سوال ۷

تاریخ تولید چیست؟

به روزی که یک خوراکی در کارخانه تولید میشود تاریخ تولید می گویند.

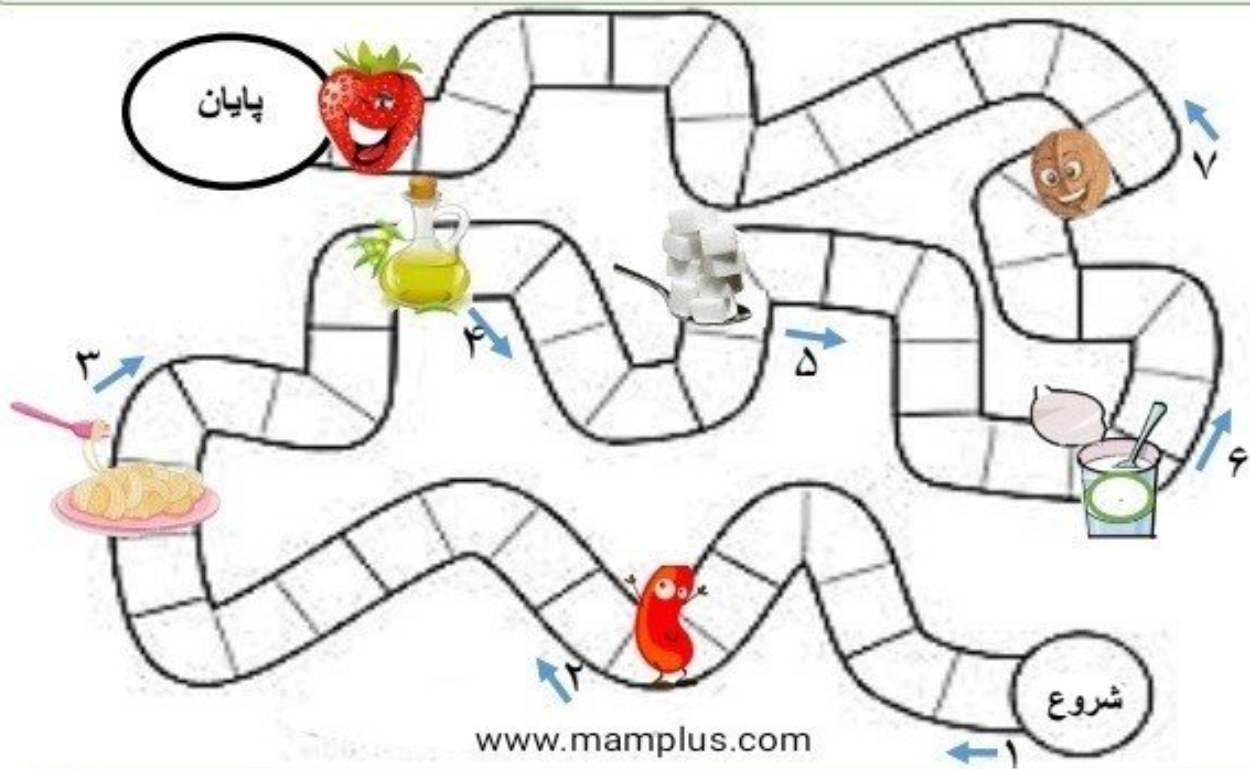
سوال ۸

تاریخ انقضاء چیست؟

به روزی که دیگر نمی توان یک خوراکی را مصرف کرد تاریخ انقضاء می گویند.

www.mamplus.com





- ۱- لوییا قرمز جزء کدام گروه غذایی می باشد ؟
۲- ماکارونی در کدام گروه مواد غذایی قرار می گیرد ؟
۳- کدام نوع از روغن ها مفید است ؟
۴- مصرف زیاد شیرینی باعث ابتلا به بیماری می شود .
۵- ماست جزء است .
۶- گردو جزء است .
۷- توت فرنگی جزء است .