



www.barttar.ir

## بسمه تعالی

دبستان:

کلاس:

نام و نام خانوادگی:

آزمون علوم سوم ابتدایی

(درس ۱ و ۲)

تاریخ:

مدت آزمون:

۱ - درستی و نادرستی جمله های زیر را مشخص کنید.

- الف : ماهی و کاهو در یک گروه مواد غذایی قرار دارند.  درست  نادرست
- ب : مصرف زیاد شکر و نمک برای بدن ضرر دارد.  درست  نادرست

۲- با استفاده از کلمه های زیر جاهای خالی را پر کنید .

پرسش - مربی بهداشت - جدول

الف: در مورد تغذیه می توانیم از ----- اطلاعات جمع آوری کنیم.

ب: قبل از جمع آوری اطلاعات بهتراست ----- خود را بنویسیم.

ج: اطلاعات به دست آمده را می توانیم در ----- مرتب کنیم.

۳- گزینه ی درست را انتخاب کنید .

تاریخ مصرف کدام یک از مواد زیر طولانی تر است .

- الف : ماست  ب: شیر  ج: کنسرو لوبیا

کدام یک از گزینه ها انرژی بیشتری به بدن ما می دهند؟

- الف : نان، برنج، ماکارونی  ب: کاهو، خیار، گوجه  ج: شیر، پنیر، ماست

۴ - نام دو ماده غذایی که مواد نگهدارنده دارند را نام ببرید؟

۵- مراحل کار پژوهشگر را به ترتیب بنویسید.

## بسمه تعالی

هستان:

کلاس:

نام و نام خانوادگی:

آزمون علوم سوم ابتدایی

(درس ۱ و ۲)

تاریخ:

مدت آزمون:



[www.barttar.ir](http://www.barttar.ir)

۶ - مهم ترین وعده ی غذایی کدام است؟ چرا؟

۷ - برای هر یک از گروههای غذایی چند مثال بزنید.

۸ - نقش ویتامین ها و چربی ها در بدن چیست؟

۹ - برای سالم ماندن مواد غذایی چه باید کرد؟

سؤال ۱

الف: نادرست      ب: درست

سؤال ۲

الف: مربی بهداشت      ب: پرسش      ج: جدول

سؤال ۳

ج: کنسرو لوبیا      الف: نان، برنج، ماکارونی

سؤال ۴

شیرهای مدّت دار- کنسرو ها

سؤال ۵

طرح پرسش - جمع آوری اطلاعات - مرتب کردن اطلاعات - تهیه ی گزارش

سؤال ۶

صبانه - زیرا پس از آن به مدّت طولانی غذا نمی فوریم و برای انجام کارهای روزانه به انرژی زیادی نیاز داریم .

سؤال ۷

لرزه پروتیین ها؛ گوشت قرمز- ماهی - مرغ - تفم مرغ - حبوبات - لبنیات

لرزه ویتامین ها : انواع سبزی ها مانند کاهو -جعفری و انواع میوه ها مانند سیب و پرتقال

لرزه چربی ها : روغن آفتاب گردان -کره - روغن دانه های ذرت

لرزه نان و غلات: برنج - سیب زمینی- ماکارونی -ذرت

سؤال ۸

ویتامین ها برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم هستند و چربی ها انرژی بدن را تامین می کنند .

سؤال ۹

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