

نام و نام خانوادگی:

کلاس:

تاریخ:

نام آموزگار:

۱

درست یا نادرست جلوی جمله درست «د» و جلوی جمله نادرست «ن» بنویس.

- اگر روی برچسب سیب سلامت یک سطر قرمز باشد، باید در مصرف آن خوراکی احتیاط کرد.
- بشقاب سلامت نشان می‌دهد که از گروه چربی‌ها باید بیشتر از بقیه بخوریم.
- بهتر است از گروه میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر استفاده کنیم.
- غذاهای گروه شیر و لبنیات باعث محکم شدن استخوان‌ها می‌شوند.
- پنیر در گروه گوشت‌ها، تخم‌مرغ و حبوبات است.

☐
☐
☐
☐
☐

۲

جای خالی با کلمه‌های داخل کادر کامل کن. یک کلمه اضافه است.

استخوان‌ها سبز سمنو ویتامین چربی‌ها

- میوه‌ها و سبزی‌ها دارای _____ هستند که برای سلامتی لازم است.
- ما ایرانی‌ها در جشن نوروز _____ می‌پزیم.
- طبق بشقاب سلامت، از گروه _____ باید کمتر از بقیه بخوریم.
- غذاهای گروه شیر و لبنیات باعث محکم شدن _____ می‌شوند.

۳

گزینه درست دور حرف گزینه درست خط بکش.

- کدام برچسب سیب سلامت یعنی باید در مصرف آن خوراکی احتیاط کرد؟
(الف) برچسبی که فقط یک سطر زرد دارد (ب) برچسبی که همه سطرهایش سبز است
(پ) برچسبی که یک سطر قرمز دارد
- برای سالم ماندن، علاوه بر غذای مناسب، به چه چیزهایی نیاز داریم؟
(الف) شکلات بیشتر (ب) آب کافی و ورزش (پ) نوشابه بیشتر
- میوه‌ها و سبزی‌ها چه چیزی دارند که برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم است؟
(الف) ویتامین (ب) چربی زیاد (پ) نمک زیاد
- کدام گروه مواد غذایی به رشد ما کمک می‌کند؟
(الف) چربی‌ها (ب) خوراکی‌هایی مانند مربا و شکلات (پ) گوشت‌ها، تخم‌مرغ و حبوبات
- ما ایرانی‌ها در جشن نوروز کدام خوراکی را می‌پزیم؟
(الف) کیک تولد (ب) ژله (پ) سمنو

۴ وصل کن حرف جواب درست را در خانه کنار هر مورد بنویس.

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|------------------------|
| ۱. رنگ قرمز در سیب سلامت | ☐ | الف) جشن نوروز |
| ۲. گروه شیر و لبنیات | ☐ | ب) مقدار زیاد |
| ۳. سمنو | ☐ | پ) بیشتر استفاده کنیم |
| ۴. گروه میوه‌ها و سبزی‌ها | ☐ | ت) محکم شدن استخوان‌ها |

۵ لبنیات یا گوشت و حبوبات؟ هر خوراکی در کدام گروه است؟ یکی از دو خانه را تیک بزن.

تخم مرغ	گروه شیر و لبنیات	گروه گوشت‌ها، تخم مرغ و حبوبات
☐	☐	☐
بستنی	☐	☐
شیر	☐	☐
عدس	☐	☐
گوشت	☐	☐
پنیر	☐	☐

۶ پاسخ کوتاه با جمله خودت بنویس.

۱. نام گروه‌های مواد غذایی را بنویس.

۲. اگر کسی میوه و سبزی کم بخورد، چه ضرری ممکن است ببیند؟

۳. برچسب سیب سلامت روی بسته خوراکی‌ها چه چیزی را نشان می‌دهد؟

پاسخ‌نامه این آزمون و نمونه سوال درس‌های دیگر و آزمون نوبت: nikipoo.ir/azmoon/olum-3

تمرین همین درس با بازی در اپ مدرسه نیکی‌پو: nikipoo.ir/get