



# مشاوره تحصیلی هیوا

تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

مشاوره تخصصی ثبت نام مدارس ، برنامه ریزی درسی و آمادگی  
برای امتحانات مدارس

برای ورود به صفحه مشاوره مدارس کلیک کنید

برای ورود به صفحه نمونه سوالات امتحانی کلیک کنید

تماس با مشاور تحصیلی مدارس

۹۰۹۹۰۷۱۷۸۹



تماس از تلفن ثابت

## هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

### درس ۲ (خوراکی ها)

- در یک روز چند وعده غذا مصرف می کنیم؟

سه وعده. صبحانه - ناهار - شام.

- مهم ترین وعده ی غذایی کدام است؟ چرا؟

صبحانه - زیرا پس از آن به مدت طولانی غذا نمی خوریم و از طرفی برای انجام کارهای روزانه نیز به انرژی زیادی نیاز زیادی داریم.

- خوراکی هایی که در طول روز استفاده می کنیم به چند گروه تقسیم می شوند؟ برای هر کدام چند مثال بزنید.

به چهار گروه تقسیم می شوند. گروه اول: نان، برنج، ماکارانی، سیب زمینی، آرد، ذرت. گروه دوم: انواع میوه ها و سبزی ها مثل: انگور، خرما. گروه سوم: گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، لبنیات. گروه چهارم: انواع چربی ها، کره و روغن های مختلف، دانه های چرب.

- استفاده زیاد از ----- و ----- به بدن آسیب می رساند.

(شکر و نمک)

- مواد نگهدارنده چه نقشی دارند؟

مواد نگهدارنده باعث ماندگاری بیش تر مواد غذایی می شوند و از فاسد شدن آنها جلوگیری می کنند.

- چند نمونه از خوراکی هایی که مواد نگهدارنده دارند را نام ببرید.

در آبمیوه ها، کنسروها و شیرهای مدت دار از مواد نگهدارنده استفاده می شود.

- گروه گوشت، مرغ و ماهی، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات چه نیازهایی از بدن ما را برآورده می کنند؟ این غذاها مواد لازم را به بدن ما می رسانند و به رشد بدن کمک می کنند.

- چند مورد از چربی های خوب را نام ببرید.

## هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

روغن دانه های ذرت و آفتاب گردان و روغن میوه ی زیتون.

- برای محکم کردن دندان ها باید----- مصرف کرد.

(لبنیات)

- در هنگام خرید مواد غذایی باید به ----- آن ها توجه کرد.

(تاریخ مصرف)

- برای ناهار از کدام گروه مواد غذایی می توان استفاده کرد؟

از چها گروه غذایی برای وعده ی نهار می توان استفاده کرد.

- برای شام باید از غذاهای ----- استفاده کرد .

(کم حجم و ساده)

- چند مورد مواد خوراکی که از نظر بهداشتی برای بدن مناسب نیست را نام ببرید .

پفک - چیپس - لواشک .

