

۱- الف) غذا در بدن چه نقشی ایفا می کند؟

ب) کارهایی را که غذا در بدن انجام می دهد به چه عاملی بستگی دارد؟

۲- الف) چرا ما نیاز به استفاده از چربی داریم و این مواد در بدن ما چه اهمیتی دارد؟

ب) خطر استفاده بیش از حد چربی چیست؟

ج) چربی ها به چند گروه تقسیم می شوند؟

د) چرا توصیه می شود از چربی های جامد کمتری استفاده کنیم؟

۳- الف) چرا نیازمند استفاده از پروتئین هستیم؟

ب) پروتئین ها از چه ساخته می شوند؟

ج) آمینو اسید های مورد نیاز بدن به چند گروه تقسیم می شوند این گروه ها چه تفاوتی دارند؟

۴- اگر فردی هیچ نوع غذای جانوری مصرف نکند چه مشکلی ممکن است برایش پیش آید؟

۵- الف) چرا نیاز به مصرف ویتامین داریم و این نیاز چه قدر است؟

ب) ویتامین ها به چند گروه تقسیم می شوند؟

ج) آیا ویتامین های محلول در آب در بدن ذخیره می شوند توضیح دهید؟

د) نقش هر ویتامین را بنویسید؟

ویتامین C: ویتامین گروه B: ویتامین A:

ه) آیا هویج و گوجه فرنگی ویتامین A دارند توضیح دهید؟

و) مشکلاتی که در اثر کمبود ویتامین D بوجود می آید را بنویسید؟

ز) ویتامین D در بدن چگونه تامین می شود؟

۶- الف) نقش هر یک را بنویسید؟

کلسیم: آهن: ید: سدیم:

ب) چرا توصیه می شود نمک زیاد مصرف نکنیم؟

۷- اهمیت آب را برای بدن بنویسید

۸- الف) چه تغذیه ای سالم است؟

ب) چند عادت نادرست تغذیه ای را بنویسید؟

ج) شرکت های تولید کننده مواد غذایی چه استانداردهایی را در روی بسته مواد غذایی درج می کنند؟

۹- الف) کربو هیدرات چیست ؟

ب) چگونه می توانید ثابت کنید در سیب زمینی نشاسته وجود دارد؟

ج) گیاهان در ابتدا چه ماده ای را می سازند و بعد آن را به چه موادی تبدیل می کنند؟

د) نشاسته چیست ؟

ه) وجه تشابه نشاسته و سلولز را بنویسید؟

و) سلولز در کجا یافت می شود و برای بدن چه اهمیتی دارد؟

۱۰- قند ساخته شده در عمل فتوسنتز(گلوکز- سلولز- نشاسته) است .

۱۱- هر عبارت زیر را به کلمه صحیح مقابل وصل کنید ؟

کلسیم ☞

ید ☞

سدیم ☞

آهن ☞

• از مواد اصلی استخوان های بدن است

• مصرف زیاد آن باعث پوکی استخوان می شود

• در تنظیم فعالیت سلول و رشد بدن نقش دارد

۱۲- الف) ویتامین های A و D از ویتامین های محلول در اند.

ب) همه پروتئین ها از مولکول هایی به نام ساخته شده اند .

۱۳- عبارات ستون (ب) را جلوی عبارت مناسب آن در ستون (الف) بنویسید.

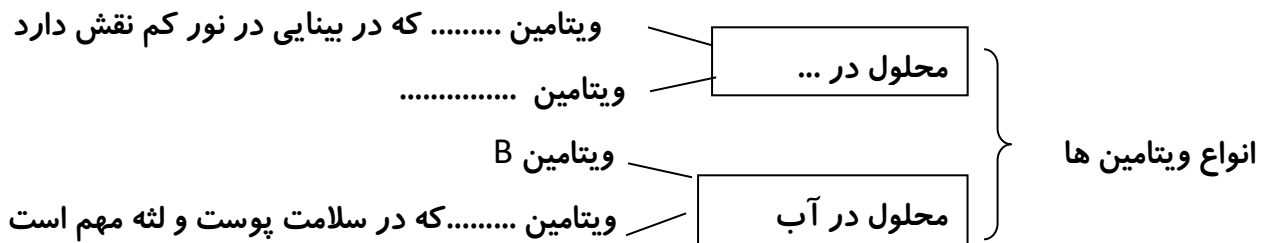
ستون (الف)

برای ساخته شدن سلول ها و بافتهای دیگر به کار می رود.
گروهی از مواد مغذی که انرژی بدن را تأمین می کنند

ستون ب

-پروتئین
-ویتامین
-کربوهیدرات

۱۴- نقشه مفهومی زیر را کامل کنید .



۱۵- نقشه مفهومی زیر را کامل کنید .

