

به نام خدا

دبستان غیردولتی پسرانه بامداد

تاریخ:

نام و نام خانوادگی:

آزمون علوم پایه سوم

از داخل پرانتز کلمه ی مناسب را انتخاب کن و در جای خالی بنویس.

- ۱- نخستین گام در پژوهش است. (جمع آوری اطلاعات - طرح سؤال)
- ۲- پژوهشگر باید بعد از جمع آوری اطلاعات (پرسشنامه تهیه کند - جدول تهیه کند)
- ۳- قدم بعد از مرتب کردن اطلاعات است. (نتیجه گیری - جدول بندی)
- ۴- بهتر است از پژوهش با معلم یا بزرگترها مشورت کنیم. (قبل - بعد)
- ۵- آخرین گام یا مرحله ی تحقیق است. (ارائه ی گزارش - مرتب کردن داده ها)
- ۶- از روش های جمع آوری اطلاعات ، و است.

(مصاحبه، مشاهده و پرسشنامه - یادداشت برداری، مرتب کردن و جدول بندی)

۷- زمانی که به دنبال پاسخ سؤال هایت می گردی یک هستی. (محصل ، پژوهشگر)
گزینه ی درست را علامت بزن.

۱- جمع آوری اطلاعات از طریق مشاهده با کدام مورد زیر دقیق تر انجام می شود؟

(۱) به خاطر سپردن (۲) بیشتر نگاه کردن (۳) یادداشت برداری

۲- محمد دوست دارد بداند «چه چیزهایی باید بخورد که وزنش زیاد نشود» سؤال خود را از چه کسی بپرسد؟

(۱) فروشنده ی مواد غذایی (۲) مدیرمدرسه (۳) متخصص تغذیه

۳- مصاحبه کردن به کدام یک از موارد زیر مربوط می شود؟

(۱) طرح سؤال (۲) روش جمع آوری اطلاعات (۳) مرتب کردن اطلاعات (۴) نتیجه گیری

به سؤال های زیر پاسخ بده.

۱- پژوهش چیست ؟

۲- پژوهشگر کیست؟

۳- مراحل پژوهش را به ترتیب نام ببرید.

۴- چگونه می توانیم برای پرسش های خود پاسخ های مناسبی پیدا کنیم؟

۵- روش های جمع آوری اطلاعات را نام ببرید.

محقق کوچک:

چگونه می توانیم مشخص کنیم چه تعدادی از بچه های کلاس در زنگ تفریح خوراکی سالم می خورند؟

مرحله ی اول:

مرحله دوم:

مرحله ی سوم:

مرحله چهارم:

مرحله پنجم :

روی کلمات غلط خط بکش.

۱- در گروه های مواد غذایی اهمیت گروه (نان و غلات - میوه و سبزی) از بقیه گروه ها بیشتر است .

۲- باید از غذاهای گروه (پروتئین - چربی) کمتر استفاده کنیم.

۳- بهتر است نان را به روش (فریز کردن - خشک کردن) به مدت طولانی نگهداری کنیم.

۴- در (هندوانه - تخم مرغ) پروتئین یافت می شود.

۵- مواد غذایی به (چهار - دو) گروه اصلی تقسیم می شوند.

۶- گروه (پروتئین - چربی) به رشد بدن ما کمک می کند.

پاسخ درست را انتخاب کن

۱- خوردن غذاهای چرب ، شور و شیرین به بدن می رساند. (فایده - ضرر)

۲- کدام گروه مواد غذایی برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم است؟ (گروه قند و چربی - سبزی و میوه)

۳- انسان برای انجام دادن کارها به غذای سالم نیاز دارد . (همه ی - بعضی)

۴- در آش رشته کدام یک از گروه های مواد غذایی یافت می شوند ؟

۱) ویتامین (۲) پروتئین (۳) چربی و قند (۴) همه ی موارد

۵- کدام یک از مواد غذایی زیر بیشتر از بقیه ویتامین دارد؟

۱) پرتقال (۲) گوشت قرمز (۳) لوبیا (۴) پیتزا

۱- ویتامین ها چه نقشی در بدن ما دارند؟

۱) کمک به رشد بدن (۲) انرژی دادن به بدن (۳) سالم نگه داشتن بدن

۲- در کدام یک از مواد غذایی زیر پروتئین وجود دارد؟

۱) ماست (۲) ماهی (۳) تخم مرغ (۴) همه ی موارد

۳- تاریخ انقضا یعنی

۱) تاریخی که دیگر نمی توان از یک ماده ی غذایی استفاده کرد.

۲) تاریخی که می توان از یک ماده ی غذایی استفاده کرد.

در جاهای خالی کلمه ی مناسب بنویس.

۱- بدن ما برای انجام کارهای روزمره ی خود به نیاز دارد.

۲- گروه نان و ماکارونی به بدن ما می دهند و بعضی از را بدن ما می رساند.

۳- چربی ها و شیرینی ها از انرژی بدن را تأمین می کنند.

۴- میوه ها و سبزی ها گوناگون دارند.

۵- مصرف مواد نگه دارنده در آب میوه های صنعتی برای بدن ما است.

۶- لبنیات و حبوبات جزو گروه هستند.

۷- ما باید هر روز از گروه استفاده کنیم.

۸- گروه پروتئین شامل ، ، و می شود .

به سوالات زیر پاسخ مناسب بده.

۱- مواد نگه دارنده چیست؟

۲- چند خوراکی نام ببرید که مواد نگه دارنده دارند؟

۳- چرا باید به تاریخ تولید و تاریخ انقضای مواد غذایی توجه کنیم؟

۴- دانستن تاریخ مصرف مواد غذایی چه کمکی به ما می کند؟

۵- چرا نباید همیشه یک نوع غذا بخوریم؟

۶- استفاده ی زیاد از نمک و شکر باعث چه بیماری هایی می شود؟

۱- برای سالم ماندن مواد غذایی چه باید بکنیم؟

۲- میان وعده چیست؟

۳- چه میان وعده هایی برای زنگ تفریح مناسب است؟

۴- مواد غذایی پروتئین دار چه فایده ای برای بدن ما دارند؟

۵- برنج ، گندم ، سیب زمینی جزو کدام گروه مواد غذایی قرار می گیرند؟

۶- برای حبوبات و لبنیات هر کدام ۳ مورد مثال بنویس.

۷- ما در شبانه روز چند وعده غذا می خوریم؟

۸- مهمترین وعده غذایی ، کدام است؟

۱- از بین کلمات داده شده ، کلمه ی مناسب را در جای خود بنویسید. (روغن کنجد ، تخم مرغ ، نارنگی ، کره ، یک یزدی)

به بدن انرژی می دهد.

نوعی چربی حیوانی است.

به رشد بدن کمک می کند.

دارای ویتامین است.

بعضی از ویتامین ها را به بدن می رسانند و برای بدن انرژی فراهم می کنند.