

به نام خدا

دبستان غیردولتی پسرانه بامداد

تاریخ:

نام و نام خانوادگی :

آزمون علوم پایه سوم

از داخل پرانتز کلمه‌ی 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 مرحله‌ی تحقیق ..... است. (ارائه‌ی گزارش – مرتب کردن داده‌ها)

۶- از روش‌های جمع آوری اطلاعات ..... ، ..... و ..... است.

(صاحبه، مشاهده و پرسشنامه – یادداشت برداری، مرتب کردن و جدول بندی)

۷- زمانی که به دنبال پاسخ سؤال‌هایت می‌گردی یک ..... هستی. (محصل، پژوهشگر)

گزینه‌ی درست را علامت بزن.

۱- جمع آوری اطلاعات از طریق مشاهده با کدام مورد زیر دقیق‌تر انجام می‌شود؟

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) فروشنده‌ی مواد غذایی      ۲) مدیر مدرسه      ۳) متخصص تغذیه

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

۱) طرح سؤال      ۲) روش جمع آوری اطلاعات      ۳) مرتب کردن اطلاعات

به سؤال‌های 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.

حقوق 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) همه‌ی موارد

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

۱) پرقال

۲) گوشت قرمز

۳) لوبیا

۴) پیتزا

۱- ویتامین‌ها چه نقشی در بدن ما دارند؟

۳) سالم نگه داشتن بدن

۲) انرژی دادن به بدن

۱) کمک به رشد بدن

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

۴) همه‌ی موارد

۳) تخم مرغ

۱) ماست

۳- تاریخ انقضا یعنی .....

۱) تاریخی که دیگر نمی‌توان از یک ماده‌ی غذایی استفاده کرد.

۲) تاریخی که می‌توان از یک ماده‌ی غذایی استفاده کرد.

در جاهای خالی کلمه‌ی مناسب بنویس.

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

۲- گروه نان و ماکارونی به بدن ما ..... می‌دهند و بعضی از ..... را بدن ما می‌رسانند.

۳- چربی‌ها و شیرینی‌ها ..... از انرژی بدن را تأمین می‌کنند.

۴- میوه‌ها و سبزی‌ها ..... گوناگون دارند.

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

۶- لبیات و حبوبات جزو گروه ..... هستند.

۷- ما باید هر روز از گروه ..... استفاده کنیم.

۸- گروه پروتئین شامل ..... ، ..... ، ..... و ..... می‌شود .

به سؤالات 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 ای 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 لبнیات 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 ای مناسب را در جای خود بنویسید . ( روغن کنجد ، تخم مرغ ، نارنگی ، کره ،  
کیک 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 .