پاسخ کتاب کار دروس: درس (۲) علوم سوم دبستان

۱- درست [۵] تا[۸]

۲-درست [۹]

۳- نادرست [۱۱]

۴- ویتامین‌ها [۷]

۵- موادّ نگهدارنده [۹]

۶- یخچال و جای خنک [۱۰]

۷- نشاسته و پروتئین [۵] و [۶]

۸- نان و برنج ← ماکارونی روغن مایع ← کره

گوشتِ مرغ ← شیر سبزی خوردن ← انار[۵] تا[۸]

۹- گزینه‌ی «۲» [۷]

۱۰- گزینه‌ی «۱» [۵]

۱۱-گزینه‌ی «۲» [۷] و [۸]

۱۲- گیلاس و گلابی ← یخچال، ماهی، مرغ و میگو ← فریزر یخچال، آرد و عدس ← جای خشک و خنک [۱۰]

۱۳- در شرایط و محلّ مناسب نگهداری کنیم. [۱۰]

۱۴- خامه‌ی شماره‌ی (۱)؛ چون ماندگاری بیشتری دارد (یعنی ۶ روز دیگر تا تاریخ انقضای آن مانده). همچنین به تاریخ تولید نزدیک‌تر است. [۱۱]

۱۵- پاسخ پیشنهادی: بستنی، الف) بله، ب) بله [۵] تا [۱۱]

۱۶- پاسخ پیشنهادی: [۵] تا[۸]

نام خوراکی	گروه موادّ غذایی
نان بربری	نشاسته
شیر	پروتئین
آب پرتقال	ویتامین
کره	چربی

۱۷- خیار در آب نمک ماندگاری بیشتری دارد؛ چون نمک باعث می‌شود که موادّ غذایی دیرتر فاسد شوند. [۱۰]

۱۸- پاسخ پیشنهادی : ۱- از خوردن موادّ قندی مانند نوشابه، پرهیز کند. ۲- از خوردن غذاهای چرب و پرضرر مانند سوسیس و کالباس خودداری کند. ۳- سعی کند به میزان مورد نیاز بدن غذا بخورد. [۵] تا[۸]

۱۹- پاسخ پیشنهادی: الف) آش رشته و آش دوغ، ب) آش رشته، پ) نخود و لوبیا ← پروتئین، سبزی ←ویتامین، رشته← نشاسته، روغن ← روغن و چربی [۵] تا[۸]

۲۰- بدن من، چون من در سنّ رشد هستم، بازی می‌کنم، ورزش می‌کنم و فعّالیت‌های بیشتری هم انجام می‌دهم؛ بنابراین به پروتئین بیشتری نیاز دارم تا هم به خوبی رشد کنم و هم انرژی انجام کارها را داشته باشم. [۵]

سرگرمی: در تمام گروه‌های موادّ غذایی (پروتئین، نشاسته، ویتامین و روغن و چربی)