

راهنمای راهنمایی

فصل ۱۲ (سفره سلامت)

۱- چند نقش غذا در بدن را نام ببرید

۲- کارهایی که غذا در بدن ما انجام می دهد به.....آنها بستگی دارد

۳- چند مواد مغذی مهم در خوراکی ها را نام ببرید

۴- کربوهیدرات چیست

۵- دو گروه کربو هیدرات نام ببرید

۶- گلوکوز چیست

۷- گلوکور چگونه ساخته می شود

۸- نشاسته چیست

۹- نشاسته چگونه ساخته می شود

۱۰- تفاوت نشاسته و گلوکوز چیست؟

۱۱- دو ویژگی کربوهیدرات ساده را بنویسید

۱۲- سلولوز چیست

۱۳- یک شباهت و یک تفاوت نشاسته و سلولوز را بنویسید

۴۱- چه غذاهایی سلولوز دارند

۵۱- خوردن سلولوز چه کمکی به بدن می کند

۶۱- قندی که می خوریم از گیاه.....و شکر از

.....ساخته شده

۱۷- چند نقش چربی در بدن را بنویسید

۱۸- مصرف چربی زیاد چه ضرری برای بدن دارد

۱۹- انرژی زایی چربی و قند را مقایسه کنید

۲۰- بافت چربی چیست

۲۱- انواع چربی ها را نام ببرید

۲۲- ویژگی چربی های مایع را بنویسید

۲۳- ویژگی چربی های جامد را بنویسید
۴۲- به چه دلیل باید در مصرف چربی جامد صرفه جویی کنیم

۵۲- چند چربی گیاهی را نام ببرید

62- چند چربی جانوری را نام ببرید

۲۷- از بین چربی جانوری و گیاهی کدام مفید تر است

۲۸- ورزش چه کمکی به ماهیچه ها می کند

۲۹- کوهان شتر از چه ماده ای درست شده و چه کمکی به شتر می کند

۳۰- برای ساخت بافت ماهیچه ای به.....نیاز داریم

۳۱- جنس تار عنکبوت پر پرندگان ومو.....است

۳۲- نقش پروتئین در بدن را بنویسید. چند پروتئین گیاهی را نام ببرید

۳۳- چند پروتئین جانوری را نام ببرید

۴۳- آمینو اسید چیست و تعداد آن چند عدد است

۵۳- دو راه ساخته شدن آمینو اسیدها را بنویسید

63- منظور از آمینو اسیدهای ضروری چیست

۳۷- محل ورود پروتئین به سلول را توضیح دهید

۳۸- چند ماده غذایی نام ببرید که آمینو اسید ضروری دارد

۳۹- افرادی که غذای جانوری نمی خورند دارای چه مشکلاتی می شوند

۰۴- گیاهخواران در برنامه غذایی خود چه نکاتی را باید رعایت کنند

۱۴- نقش ویتامین در بدن را بنویسید

۲۴- ویتامین ها به دو گروه بزرگ تقسیم میشوند نام ببرید

۳۴- ویتامین های محلول در آب را نام ببرید

44- ویتامین های محلول در چربی را نام ببرید

45- ویژگی ویتامین های محلول در آب را نام ببرید

46- نقش ویتامین B را بنویسید

۷۴- نقش ویتامین C را بنویسید
۸۴- چه غذاهایی ویتامین B دارند.

۹۴- چه غذاهایی ویتامین C دارند

۰۵- نقش ویتامین A را بنویسید.

۱۵- نقش ویتامین D را بنویسید.

۲۵- چه غذاهایی ویتامین A دارند.

۳۵- چه غذاهایی ویتامین D دارند.

54- ویتامین D در برابر در ما ساخته می شود .

55- بهترین زمان استفاده از نور خورشید چه زمانی است

56- اگر زیاد در برابر گرمای افتاب قرار بگیریم چه مشکلاتی پیش می آید

۷۵- مواد معدنی را تعریف کنید

۸۵- چند عنصر که در بدن ما وجود دارد را نام ببرید

۹۵- نقش کلسیم در بدن را بنویسید

۰۶- نقش آهن در بدن را بنویسید

۱۶- کلسیم در چه غذاهایی یافت می شود

۲۶- آهن در چه غذاهایی یافت می شود

۳۶- یکی از علایم کم خونی کمبود.....است

۶۴- علایم کمبود آهن در بدن را بنویسید

۶۵- مواد معدنی چگونه از خاک به بدن ما می رسد

۶۶- ید در چه موادی یافت می شود

۷۶- نقش ید در بدن را بنویسید

۸۶- سدیم در چه مواد غذایی یافت می شود

۹۶- نقش سدیم در بدن را بنویسید

۷۰- خوردن زیاد نمک خوراکی چه آسیبی به بدن ما می رساند

۷۱- چرا به نمک خوراکی ید اضافه می کنند

۷۲- در روز چند گرم نمک باید مصرف کنیم

۷۳- آب بدن ما چگونه تامین میشود

۴۷- چند نقش آب در بدن را بنویسید

۵۷- آیا مقدار آب همه میوه جات و سبزیجات برابر است

۶۷- آیا نیاز همه افراد به نوشیدن آب یکسان است ؟
دلیل بیاورید

۷۷- خصوصیات غذاهایی که می خوریم را بنویسید

۷۸- غذاهای سرخ شده و آب پز (بخار پز) را مقایسه کنید

۷۹- منظور از میان وعده غذایی چیست

۸۰- سالم ترین میان وعده های غذایی را نام ببرید

۸۱- برای خرید یک ماده خوراکی به چه چیزهایی توجه کنیم

۸۲- در بسته بندی خوراکیها چه چیزهایی باید نوشته شود

۸۳- در چه صورت ارزش غذایی یک خوراک بیشتر است

www.rrahnamaii.blog.ir

راهنمای راهنمایی