

- 1- چند نقش غذا در بدن را نام ببرید
- 2- کارهایی که غذا در بدن ما انجام می دهد
به..... آنها بستگی دارد
- 3- چند مواد مغذی مهم در خوراکی ها را نام ببرید
- 4- کربوهیدرات چیست
- 5- دو گروه کربو هیدرات نام ببرید
- 6- گلوکوز چیست
- 7- گلوکور چگونه ساخته می شود
- 8- نشاسته چیست
- 9- نشاسته چگونه ساخته می شود
- 10- تفاوت نشاسته و گلوکوز چیست؟
- 11- دو ویژگی کربوهیدرات ساده را بنویسید
- 12- سلولوز چیست
- 13- یک شباهت و یک تفاوت نشاسته و سلولوز را بنویسید
- 14- چه غذاهایی سلولوز دارند
- 15- خوردن سلولوز چه کمکی به بدن می کند
- 16- قندی که می خوریم از گیاه..... و شکر از
..... ساخته شده
- 17- چند نقش چربی در بدن را بنویسید
- 18- مصرف چربی زیاد چه ضرری برای بدن دارد
- 19- انرژی زایی چربی و قند را مقایسه کنید
- 20- بافت چربی چیست
- 21- انواع چربی ها را نام ببرید
- 22- ویژگی چربی های مایع را بنویسید

- 23- ویژگی چربی های جامد را بنویسید
- 24- به چه دلیل باید در مصرف چربی جامد صرفه جویی کنیم
- 25- چند چربی گیاهی را نام ببرید
- 26- چند چربی جانوری را نام ببرید
- 27- از بین چربی جانوری و گیاهی کدام مفید تر است
- 28- ورزش چه کمکی به ماهیچه ها می کند
- 29- کوهان شتر از چه ماده ای درست شده و چه کمکی به شتر می کند
- 30- برای ساخت بافت ماهیچه ای به.....نیاز داریم
- 31- جنس تار عنکبوت پر پرندگان و مو.....است
- 32- نقش پروتئین در بدن را بنویسید
- 32- چند پروتئین گیاهی را نام ببرید
- 33- چند پروتئین جانوری را نام ببرید
- 34- آمینو اسید چیست و تعداد آن چند عدد است
- 35- دو راه ساخته شدن آمینو اسیدها را بنویسید
- 36- منظور از آمینو اسیدهای ضروری چیست
- 37- محل ورود پروتئین به سلول را توضیح دهید
- 38- چند ماده غذایی نام ببرید که آمینو اسید ضروری دارد
- 39- افرادی که غذای جانوری نمی خورند دارای چه مشکلاتی می شوند
- 40- گیاهخواران در برنامه غذایی خود چه نکاتی را باید رعایت کنند
- 41- نقش ویتامین در بدن را بنویسید
- 42- ویتامین ها به دو گروه بزرگ تقسیم میشوند نام ببرید

- 43- 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
- 47- نقش ویتامین C
- 48- چه غذاهایی ویتامین B
- 49- چه غذاهایی ویتامین C
- 50- نقش ویتامین A
- 51- نقش ویتامین D
- 52- چه غذاهایی ویتامین A
- 53- چه غذاهایی ویتامین D
- در برابر در ما ساخته می شود -D54 ویتامین
- 55- بهترین زمان استفاده از نور خورشید چه زمانی است
- 56- اگر زیاد در برابر گرمای افتاب قرار بگیریم چه مشکلاتی پیش می آید
- 57- مواد معدنی را تعریف کنید
- 58- چند عنصر که در بدن ما وجود دارد را نام ببرید
- 59- نقش کلسیم در بدن را بنویسید
- 60- نقش آهن در بدن را بنویسید
- 61- کلسیم در چه غذاهایی یافت می شود
- 62- آهن در چه غذاهایی یافت می شود
- 63- یکی از علایم کم خونی کمبود..... است
- 64- علائم کمبود آهن در بدن را بنویسید
- 65- مواد معدنی چگونه از خاک به بدن ما می رسد

- 66- پید در چه موادی یافت می شود
- 67- نقش ید در بدن را بنویسید
- 68- سدیم در چه مواد غذایی یافت می شود
- 69- نقش سدیم در بدن را بنویسید
- 70- خوردن زیاد نمک خوراکی چه آسیبی به بدن ما می رساند
- 71- چرا به نمک خوراکی ید اضافه می کنند
- 72- در روز چند گرم نمک باید مصرف کنیم
- 73- آب بدن ما چگونه تامین میشود
- 74- چند نقش آب در بدن را بنویسید
- 75- آیا مقدار آب همه میوه جات و سبزیجات برابر است
- 76- آیا نیاز همه افراد به نوشیدن آب یکسان است؟ دلیل بیاورید
- 77- خصوصیات غذاهایی که می خوریم را بنویسید
- 78- غذاهای سرخ شده و آب پز (بخار پز) را مقایسه کنید
- 79- منظور از میان وعده غذایی چیست
- 80- سالم ترین میان وعده های غذایی را نام ببرید
- 81- برای خرید یک ماده خوراکی به چه چیزهایی توجه کنیم
- 82- در بسته بندی خوراکیها چه چیزهایی باید نوشته شود
- 83- در چه صورت ارزش غذایی یک خوراک بیشتر است