

فارسی

صفحه‌ی ۳

- ۱- با توجه به متن درس اول کتاب فارسی کامل می‌شود.
 ۲- با توجه به متن درس اول کتاب فارسی نقطه‌ها گذاشته می‌شوند.

صفحه‌ی ۴

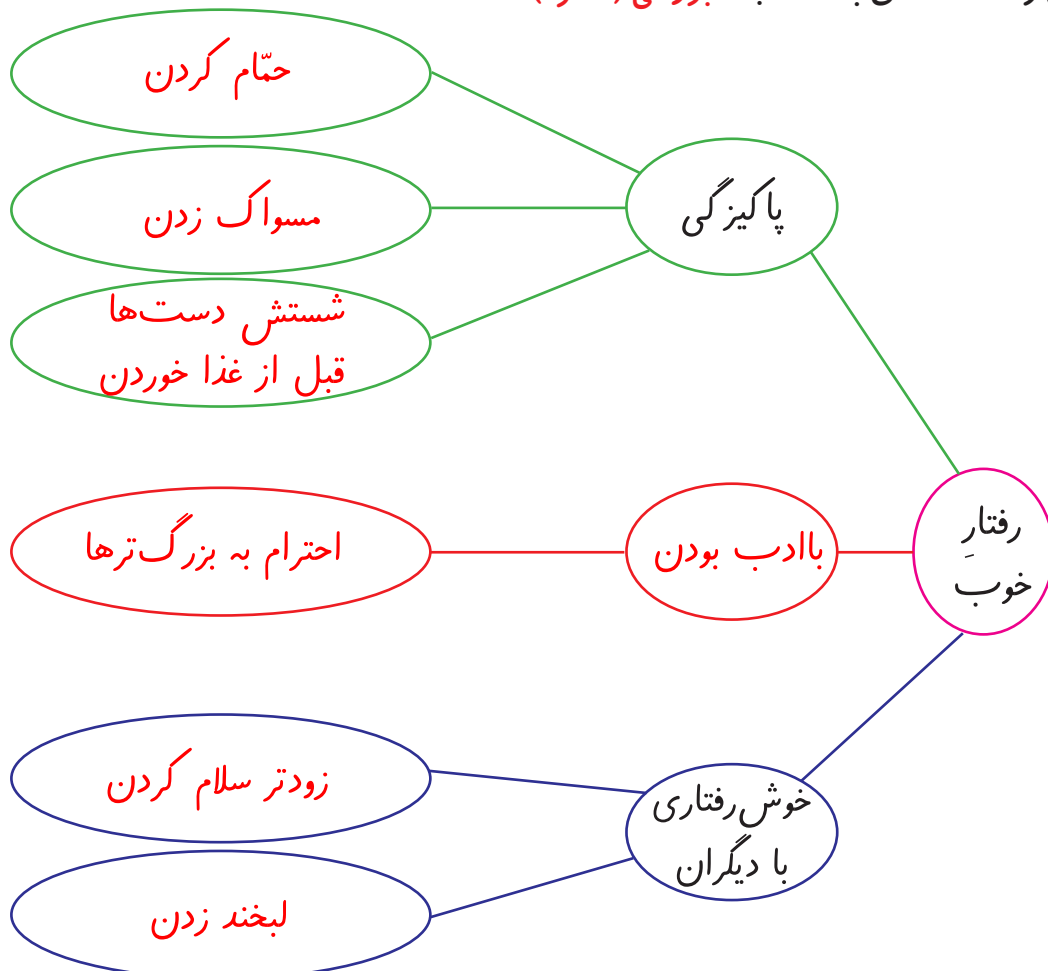
- ۳- مثلاً: امید در محله‌ی جدید
 غریبه در محله
 روز خوب آشنایی
 دروازه‌بان تازه‌وارد

۴- دعای ← عادت ← دامنی ← میدان ← نادکی ← دکان ← سابل ← لباس

- ۵- الف) امید با دقت به دور و بر نگاه می‌کرد.
 ب) امید در کلاس سوم، نام‌نویسی کرده بود.
 پ) گنبد فیروزه‌ای و گلدسته‌های بلند مسجد، بزرگی (شکوه) داشت.

صفحه‌ی ۵

۶- مثلاً:



۷- حیوان + ات ← حیوانات

۸- هنرمندان

صفحه‌ی ۶

۹- حشرات، یعنی چند حشره، حشره‌ها.

محلات، یعنی چند محله، محله‌ها.

صدقات، یعنی چند صدقه، صدقه‌ها.

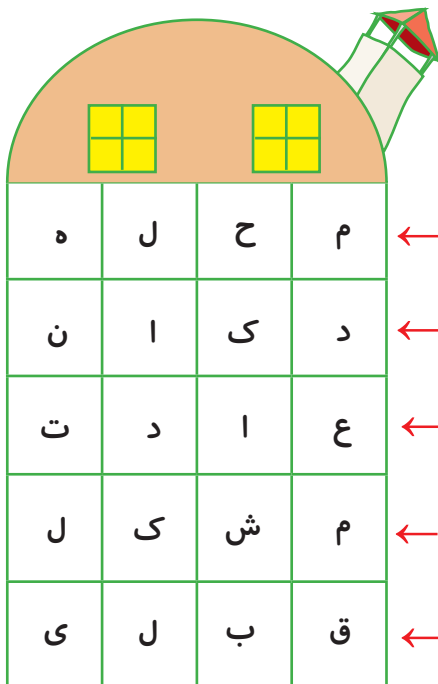
۱۰- ستاره + ان ← ستارگان

برنده + ان ← برندگان

آواره + ان ← آوارگان

۱۱- بزرگ + ان ← بزرگان

۱۲- توجه: در حل جدول، به علامت تشدید توجه نمی‌شود.



ه	ل	ح	م
ن	ا	ک	د
ت	د	ا	ع
ل	ک	ش	م
ی	ل	ب	ق

قسستی از یک شهر یا یک روستا ←

مغازه ←

آنچه بر اثر تکرار، رفتار همیشگی انسان می‌شود. ←

آسان نیست. ←

مخالف بعدی ←

توجه: کلمات این جدول، در متن درس آمده‌اند.

صفحه‌ی ۸

اگر مشکلی برایمان پیش آمد، نباید ناامید شویم و باید تمام تلاشمان را برای پیروز شدن بر آن مشکل به کار ببریم.

از چپ به راست →				← از راست به چپ
دانه‌ای سبزرنگ و کوچک	م	ا	ش	شب‌ها می‌خوریم
در حمام پیدایش کن	ل	ی	ف	بزرگ‌ترین حیوان خشکی
به دریا می‌ریزد	ر	و	د	مخالف نزدیک
شیوه و راه	ر	و	ش	پُر نمک
از حروف الفبا	ش	ی	ن	زنبور می‌زند
خانه‌ی سنگ‌پشت	ل	ا	ک	میوه‌ی نارس
روی زمین است	خ	ا	ک	قصر
قرمز	س	ر	خ	حیوان قطب
در مدرسه می‌خوانیم	د	ر	س	مخالف گرم
مردها دارند	ر	ی	ش	سلطان جنگل
بمب کاشتنی	م	ی	ن	نصف

صفحه‌ی ۹

۱- خوش‌نویسی

توجه: با انجام تمریناتی مشابه این تمرین، دانش‌آموزان در واقع خوش‌نویسی را تمرین می‌کنند و همچنین باعث می‌شود کلمات را در اندازه‌های استاندارد بنویسند. (یعنی درشت یا ریز ننویسند).

۲- با توجه به متن درس کامل می‌شود.

- | | | |
|-----------------|-----------------|-------------------|
| کمتر ← بیشتر | رفت ← آمد | ۳- پایان ← آغاز |
| نشسته ← ایستاده | بیماری ← سلامتی | آینده ← گذشته |
| تنبلی ← تلاش | دشمن ← دوست | ناشیانه ← ماهرانه |

صفحه‌ی ۱۰

۴-

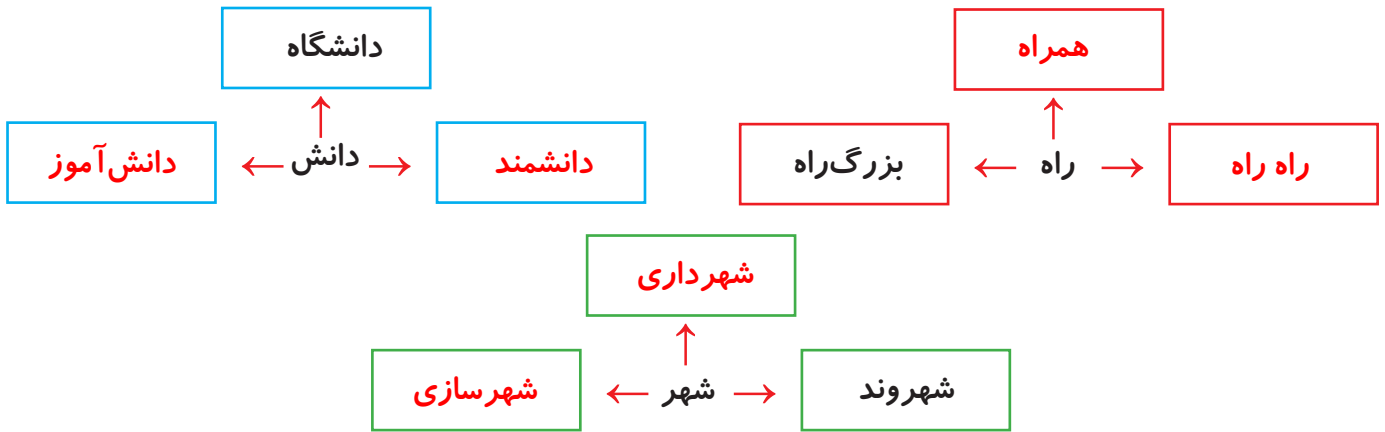
الف) باران پاییزی همچنان آرام آرام می‌بارید.

ب) برای مدتی به تلاش بچه‌ها در استخر نگاه کردم.

پ) بعضی از بچه‌ها در استخر بسیار **استادانه** شنا می‌کردند.

ت) اگر ورزش را با نظم و ترتیب و **پی در پی** انجام دهیم، می‌توانیم در آن رشته پیشرفت کنیم.

۵- مثلاً:



صفحه‌ی ۱۱

۶- ماهیگیر - فروشگاه - دستگیر - داروخانه - کارگاه - درس خوان - خانه‌دار

۷- مثلاً:

من به ورزش‌های گروهی خیلی علاقه دارم.
ورزشکاران المپیک برای موفقیت، حرفه‌ای تمرین می‌کنند.

صفحه‌ی ۱۲

۸- مثلاً: و این چنین شناگر شدم!

ورزش، مفید برای سلامتی

راهنمایی معلم ورزش

۹- متن به دلخواه نوشته می‌شود. (اما احترام گذاشتن در متن، مشهود باشد).

۱۰- مثلاً:

زنگ ورزش ——— نرمش، نشاط، فوتبال، مسابقه، هیجان

شناگر ——— استخر، مسابقات شنا، قدرت، مدال (گردن آویز)

فوتبال ——— توپ، دروازه، داور، تیم حریف، گل زدن

صفحه‌ی ۱۴

۱- گزینه‌ی ۱.

جنب و جوش: تلاش، جنبش

بیشه: جنگل

فیروزه‌ای: آبی متمایل به سبز

۲- گزینه‌ی ۳. دوستان: دوست‌ها، جمع دوست

۳- گزینه‌ی ۱.

۴- گزینه‌ی ۲.

۵- گزینه‌ی ۱. تند تند

صفحه‌ی ۱۵

۶- گزینه‌ی ۲. محله ← محلات مسابقه ← مسابقات مشکل ← مشکلات

۷- گزینه‌ی ۴. حرفه‌ای

۸- گزینه‌ی ۴.

۹- گزینه‌ی ۲.

۱۰- گزینه‌ی ۴.

صفحه‌ی ۱۶

۱۱- گزینه‌ی ۳. جلسه + ات ← جلسات

۱۲- گزینه‌ی ۲. وسایل: جمع وسیله لحظات: جمع لحظه مواد غذایی: ماده‌های غذایی

۱۳- گزینه‌ی ۳. درگزینه‌ی ۳، درون و داخل هم‌معنی هستند ولی در سه گزینه‌ی دیگر، دو کلمه‌ی داده شده، مخالف هستند.

۱۴- گزینه‌ی ۴. دروازه‌بان ← دروازه + بان

باغبان ← باغ + بان

بادبان ← باد + بان

نردبان ← جدا شدنی نیست.

۱۵- گزینه‌ی ۲. بازار کوچک

۱۶- گزینه‌ی ۴. کامپیوتر

صفحه‌ی ۱۷

۱۷- گزینه‌ی ۱. پانتومیم

۱۸- گزینه‌ی ۱. احصا ← احساس

۱۹- گزینه‌ی ۳.

۲۰- گزینه‌ی ۱.

۲۱- گزینه‌ی ۳. اینجا محل بازی کودکان است.

۲۲- گزینه‌ی ۳. سینما ← مکان فرهنگی

خانه‌ی سلامت ← مکان بهداشتی

مسجد ← مکان مذهبی

استخر ← مکان ورزشی

ریاضی

صفحه‌ی ۱۸

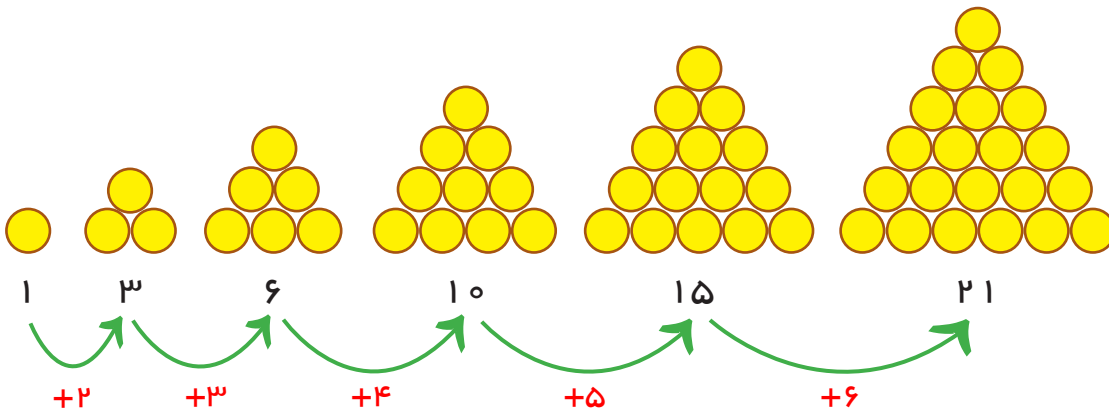
شکل پنجم با ۲۶ چوب کبریت و

شکل ششم با ۳۱ چوب کبریت ساخته می‌شود.

-۲

$$6 - 11 - 16 - 21 - 26 - 31$$

+۵ +۵ +۵ +۵ +۵



شکل هفتم از ۲۸ دایره تشکیل می‌شود. $21 + 7 = 28$

صفحه‌ی ۱۹

-۳

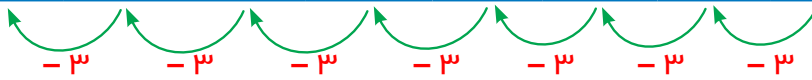
- او از فروش هر بادکنک ۱۰۰ تومان سود می‌برد.
- او از فروش ۳ بادکنک ۳۰۰ تومان سود می‌برد.
- او ۵ بادکنک باید بفروشد تا بتواند از سود آن‌ها یک بادکنک دیگر بخرد.

تعداد بادکنک‌های فروخته شده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
سود	۱۰۰	۲۰۰	۳۰۰	۴۰۰	۵۰۰	۶۰۰	۷۰۰	۸۰۰

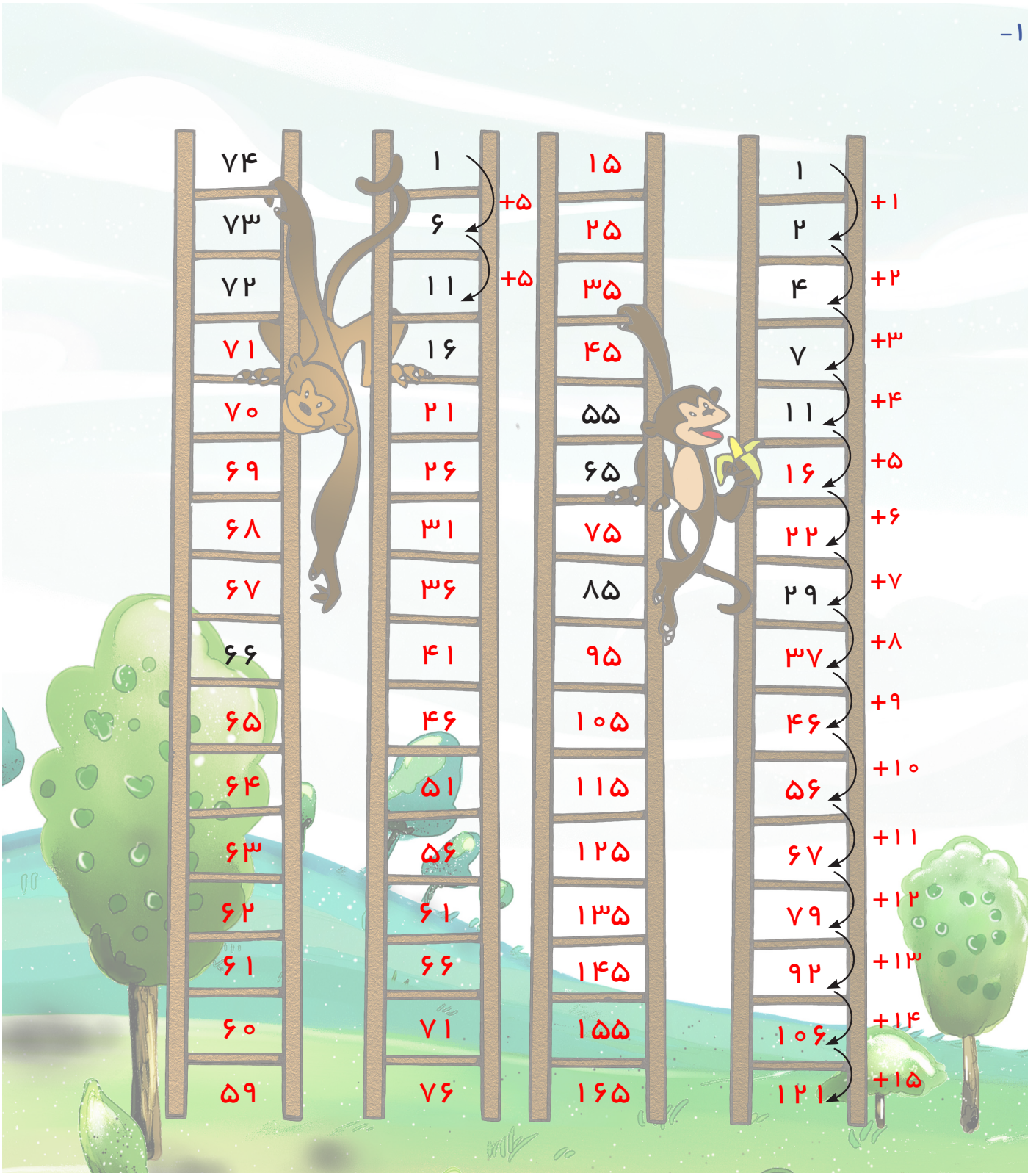
الف) ۳ برگ

ب) ۲۴ برگ

روز	اول	دوم	سوم	چهارم	پنجم	ششم	هفتم	هشتم
تعداد	۳	۶	۹	۱۲	۱۵	۱۸	۲۱	۲۴



صفحه‌ی ۲۰



صفحه‌ی ۲۱

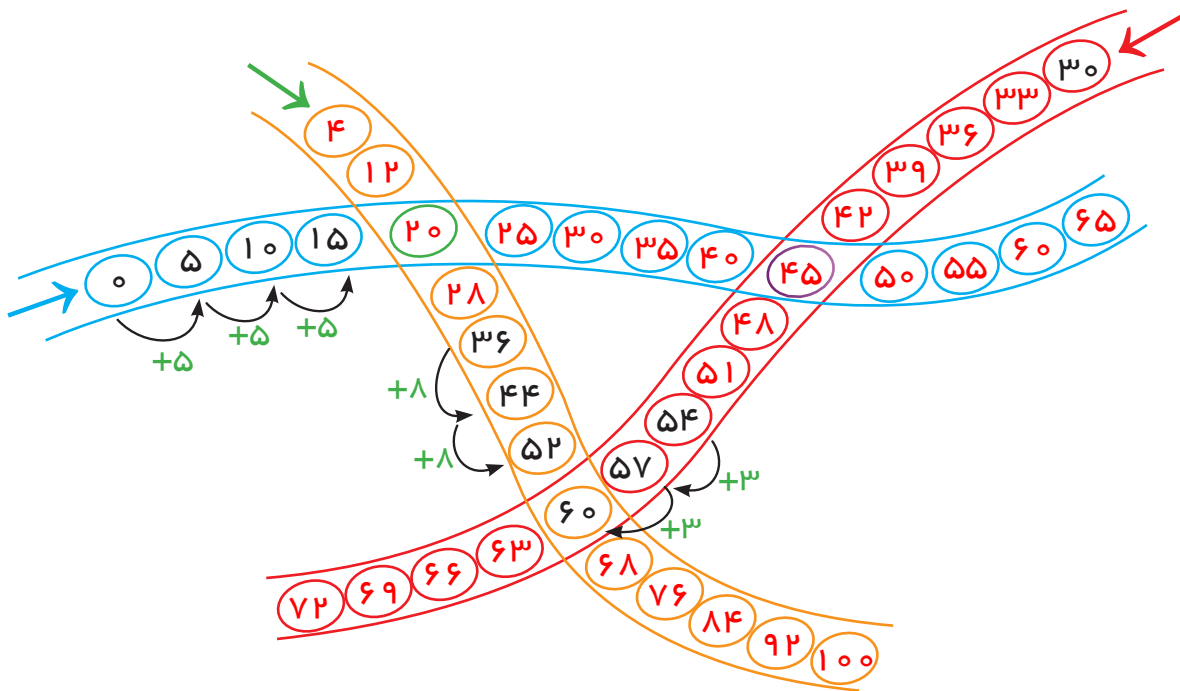
-۲

• ۵۰ سانتی متر

• یک متری (۱۰۰ سانتی متری)

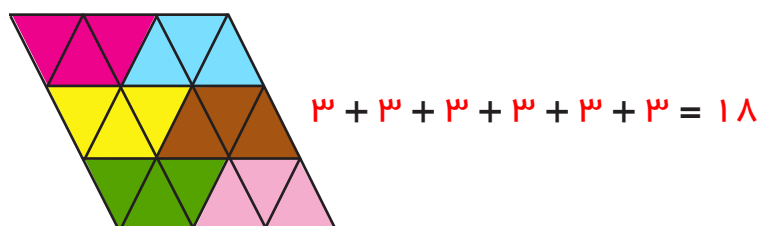
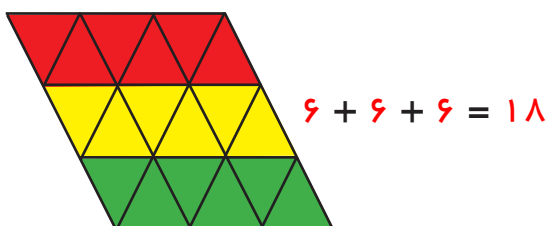
۷ صبح →	روز اول	روز دوم	روز سوم	روز چهارم	روز پنجم	روز ششم	روز هفتم
ارتفاع از زمین (متر)	۰	۵۰	۱۰۰	۱۵۰	۲۰۰	۲۵۰	۳۰۰

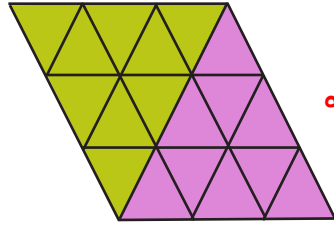
-۳



صفحه‌ی ۲۲

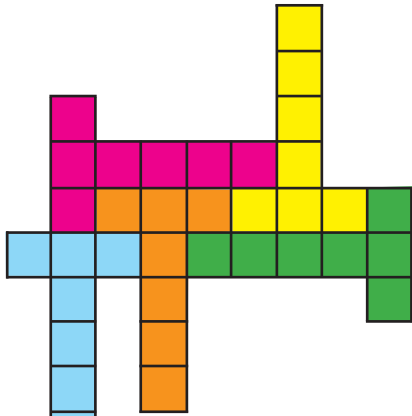
-۱



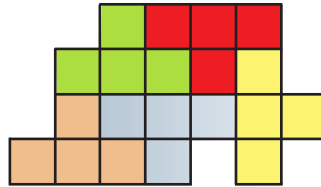


$$9 + 9 = 18$$

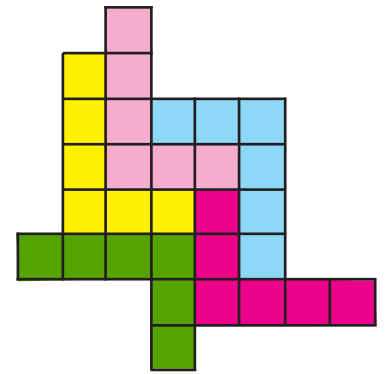
-۲



$$7 + 7 + 7 + 7 + 7 = 35$$



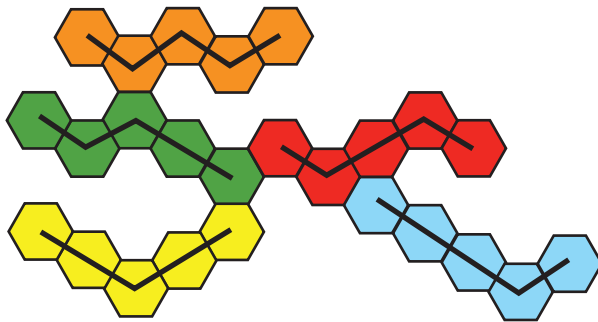
$$4 + 4 + 4 + 4 + 4 = 20$$



$$6 + 6 + 6 + 6 + 6 = 30$$

صفحه‌ی ۲۳

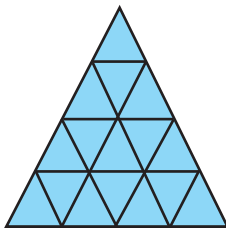
۳- مثلاً ۵ تا ۵ تا می‌شماریم.



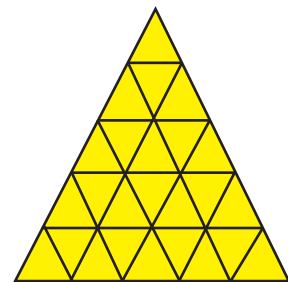
$$5 + 5 + 5 + 5 + 5 = 25$$



-۴



$$1 + 3 + 5 + 7 = 16$$



$$1 + 3 + 5 + 7 + 9 = 25$$

۵- عدد اول را با عدد آخر جمع کرده و حاصل جمع ۱۰ شده است. عدد دوم را با عدد یکی مانده به آخر جمع کرده و حاصل جمع ۱۰ شده است و به همین ترتیب ادامه داده است. عدد وسطی که ۵ است تنها مانده که در آخر، آن را به حاصل جمع اضافه کرده است.

صفحه‌ی ۲۴

جدول ۲

ورودی	خروجی
۶	۱۶
۷	۱۷
۸	۱۸
۹	۱۹

صفحه‌ی ۲۵

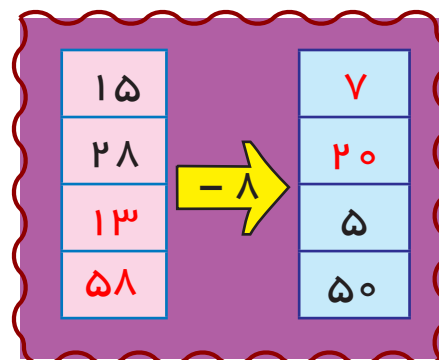
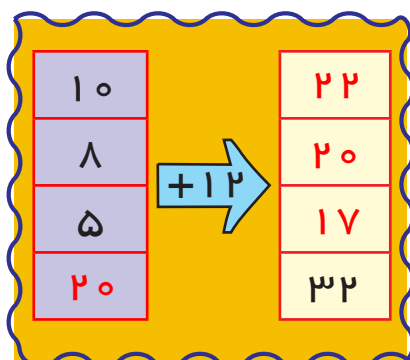
جدول ۴

ورودی	خروجی
۰	۰
۲	۴
۴	۸
۶	۱۲
۸	۱۶

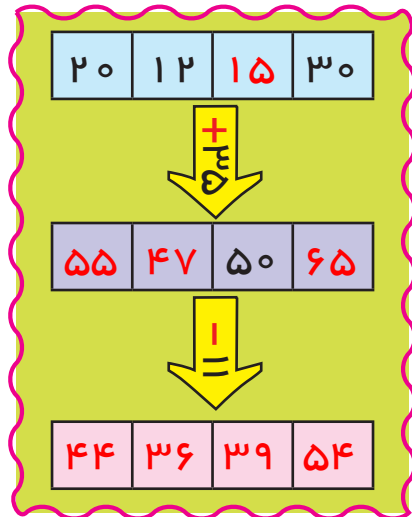
جدول ۶

ورودی	خروجی
۱	۳
۳	۷
۵	۱۱
۷	۱۵
۹	۱۹

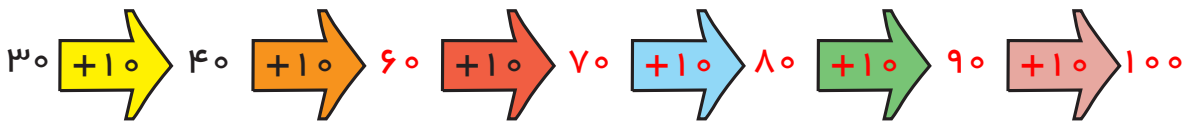
صفحه‌ی ۲۶



-۲

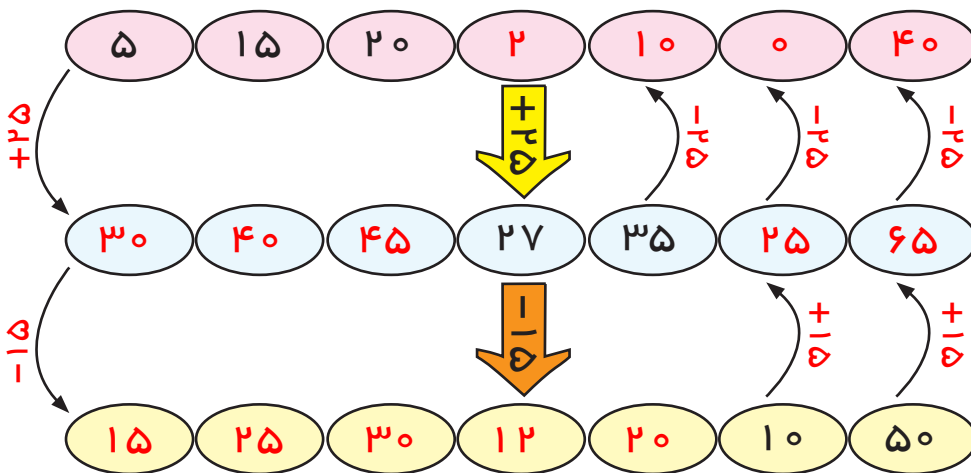


۳- شش روز دیگر قد این گیاه لوییا ۱۰۰ سانتی متر می شود.

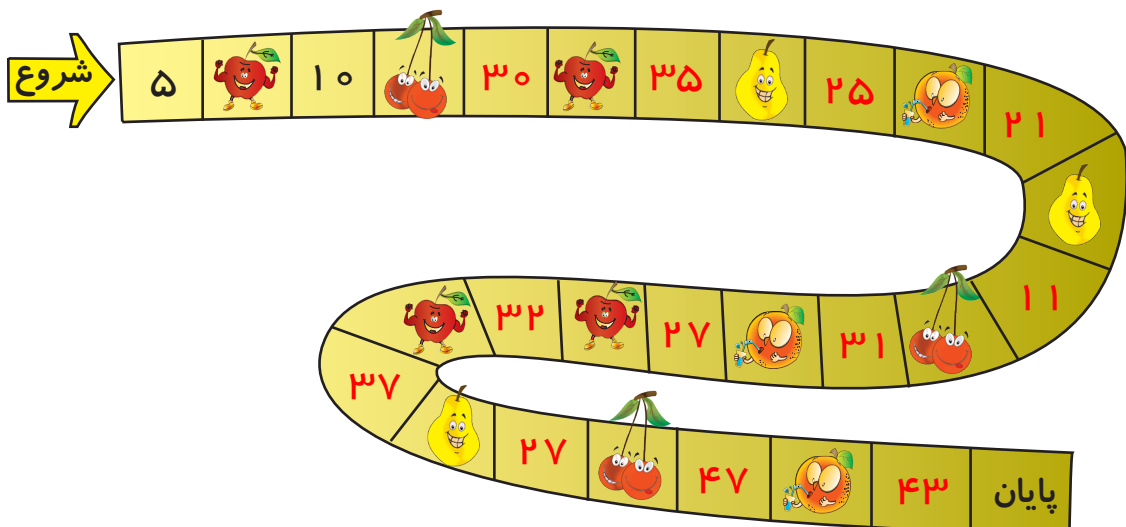


صفحه‌ی ۲۷

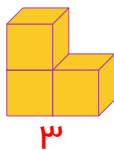
۱- اعداد ردیف اول با ۱۰ جمع می شوند و عددهای ردیف سوم ساخته می شوند.



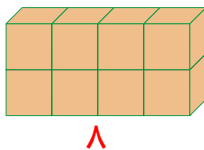
-۲



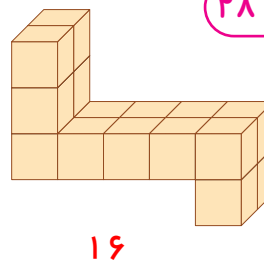
صفحه‌ی ۲۸



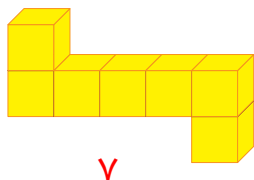
۳



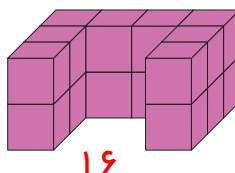
۸



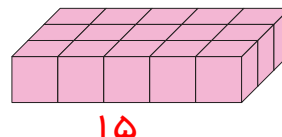
۱۶



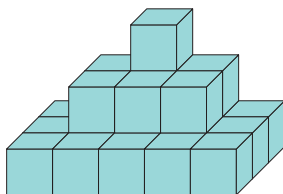
۷



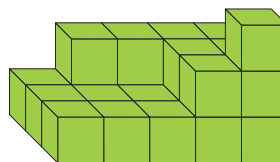
۱۶



۱۵

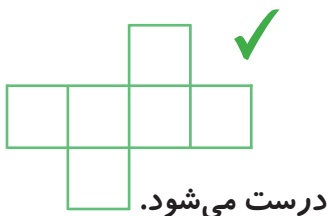


۲۲

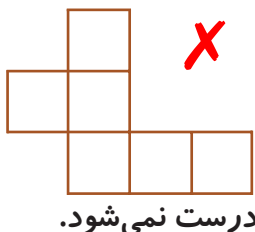


۲۴

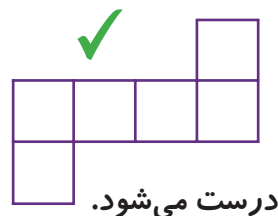
صفحه‌ی ۲۹



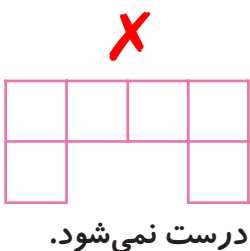
درست می‌شود.



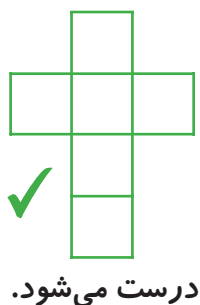
درست نمی‌شود.



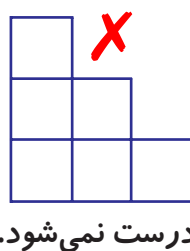
درست می‌شود.



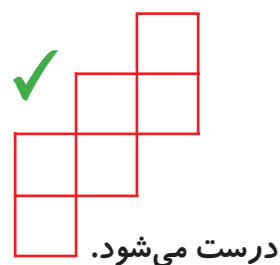
درست نمی‌شود.



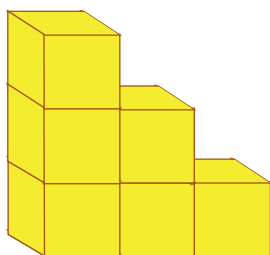
درست می‌شود.



درست نمی‌شود.



درست می‌شود.



تا اینجا $1 + 2 + 3 = 6 \rightarrow$

• برای ساختن پله‌ی بعدی به ۴ تا و برای بعدی به ۵ تا مکعب نیاز دارد.

پس به ۹ مکعب دیگر نیاز دارد.

$4 + 5 = 9$

صفحه‌ی ۳۰

$$۱۶ - ۸ = ۸$$

۱- گزینه‌ی ۳.

$$۲۴ - ۸ = ۱۶$$

۲- گزینه‌ی ۴.

۳- گزینه‌ی ۲. ۱۶:۱۸

۴- گزینه‌ی ۳. ۳ صبح

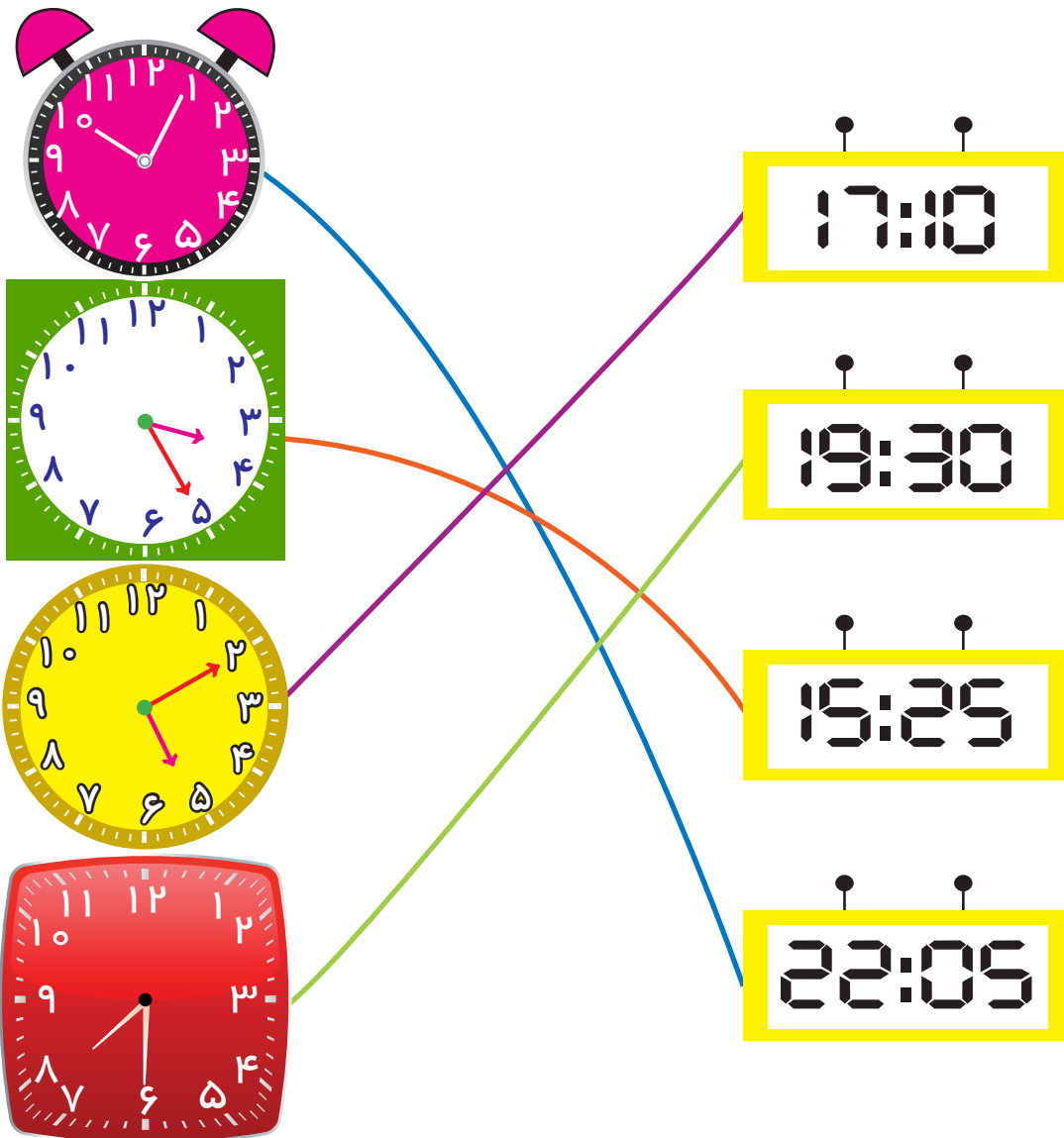
صفحه‌ی ۳۱

۵- گزینه‌ی ۳. ۲۵

$$۸۰ = ۶۰ + ۲۰$$

۶- گزینه‌ی ۴. یک ساعت و ۲۰ دقیقه

۷-



صفحه‌ی ۳۲

- ۱- گزینه‌ی ۳. ۸
- ۲- گزینه‌ی ۴. ۱۳:۳۰ (نود دقیقه یعنی یک ساعت و نیم)
- ۳- گزینه‌ی ۱. ۱۳ (۱۲ ساعت بعد از ۲۱ می‌شود: ۹ صبح و ۴ ساعت بعد می‌شود ۱۳)
- ۴- گزینه‌ی ۳. ۷:۲۰
- ۵- گزینه‌ی ۱. ۱:۰۰ (۶ تا ۲۰ دقیقه عقب می‌افتد؛ یعنی ۲ ساعت عقب می‌افتد.)

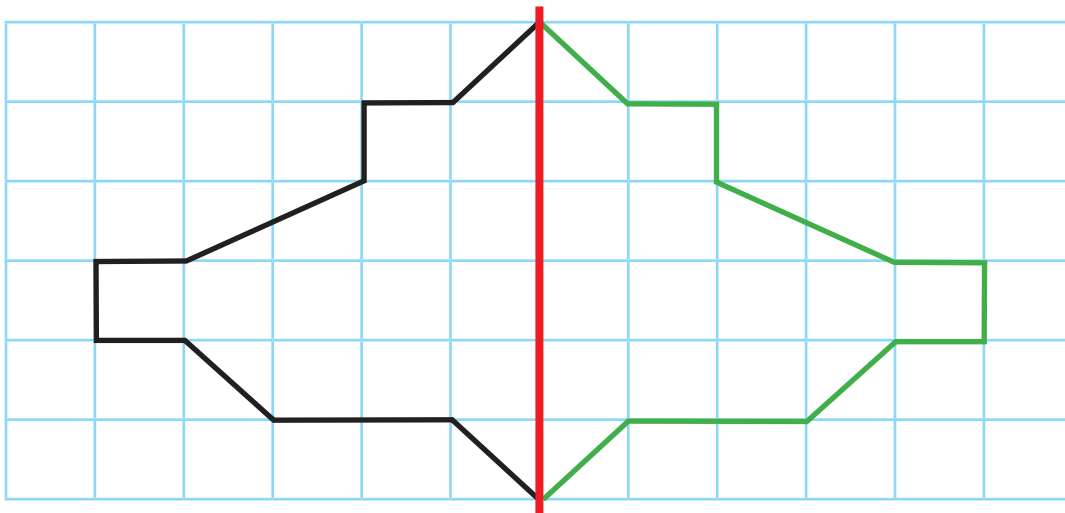
۸	۵	۲	۳	۴	= ۲۲
۶	۷	۳	۲	۴	= ۲۲
۴	۵	۵	۷	۶	= ۲۷
۱۰	۲	۸	۵	۶	= ۳۱
۲۸	۱۹	۱۸	۱۷	۲۰	

صفحه‌ی ۳۳

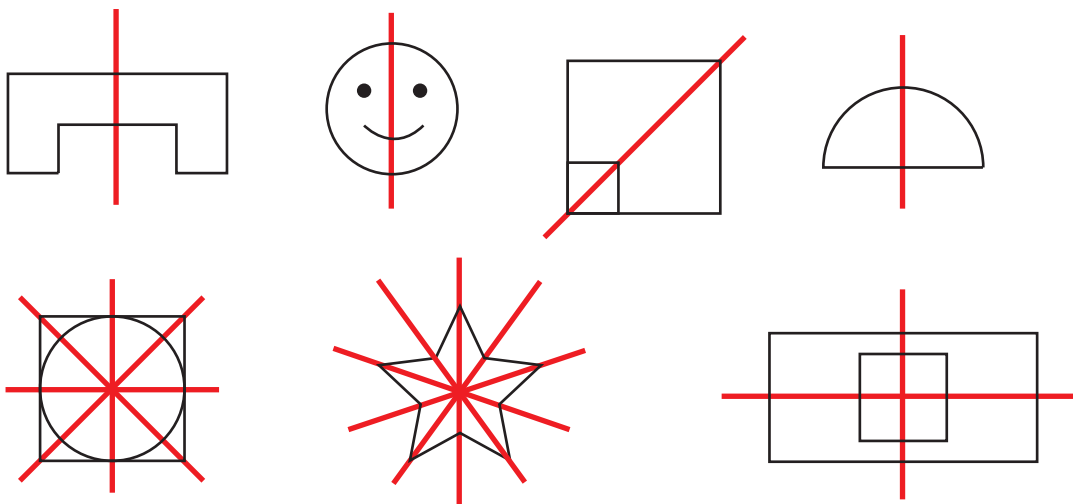
- ۶- گزینه‌ی ۳. ۴۵ دقیقه‌ی بعد، ساعت ۲۱ می‌شود و یک ساعت دیگر باید بگذرد تا ساعت ۲۲ شود؛ یعنی ۱۰ شب شود. پس یک ساعت و ۴۵ دقیقه باید بگذرد.
- ۷- گزینه‌ی ۱. ساعت ۱۶، همان ۴ بعد از ظهر است. ۱۲ ساعت بعد، ۴ صبح می‌شود و ۳ ساعت بعد از ساعت ۴ صبح، ساعت ۷ صبح می‌شود.
- ۸- گزینه‌ی ۴. ابتدا ۶ ساعت به عقب برمی‌گردیم که می‌شود ساعت ۱۲ ظهر. حال اگر ۲ ساعت دیگر هم به عقب برگردیم، می‌شود: ۱۰ صبح
- ۹- گزینه‌ی ۳. تا ساعت ۱۲ ظهر، ۳۰ دقیقه است. بعد تا ساعت ۱ بعد از ظهر، ۶۰ دقیقه است و بعد تا ساعت ۱:۱۵، پانزده دقیقه است. $۳۰ + ۶۰ + ۱۵ = ۱۰۵$ دقیقه
- ۱۰- گزینه‌ی ۳. ساعت ۱۱ شب خوابیده است و ساعت ۸ صبح بیدار شده است.
- ۱۱- گزینه‌ی ۴. ۱۰ و نیم صبح

صفحه‌ی ۳۴

- ۱- خط تقارن یک شکل خطی است که اگر شکل را از روی آن خط تا کنیم، دو قسمت کاملاً یکدیگر را می‌پوشانند.

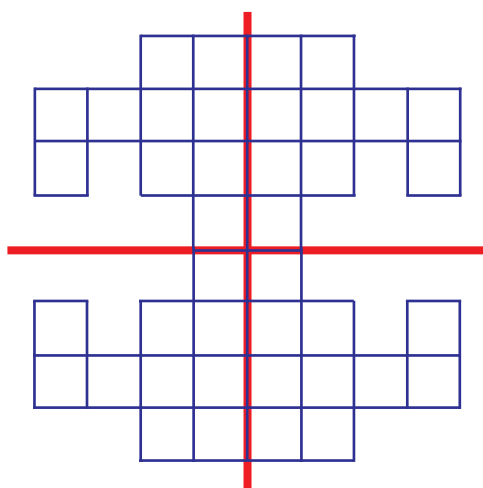


-۲

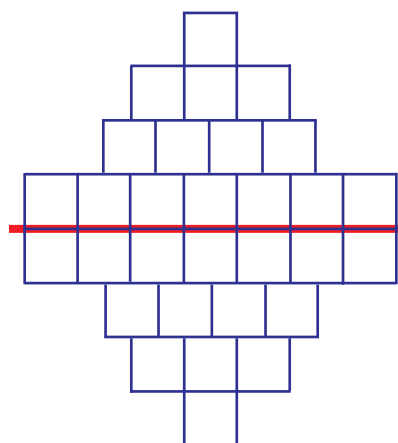


-۳

صفحه‌ی ۳۵



$10 + 10 + 10 + 10 = 40$

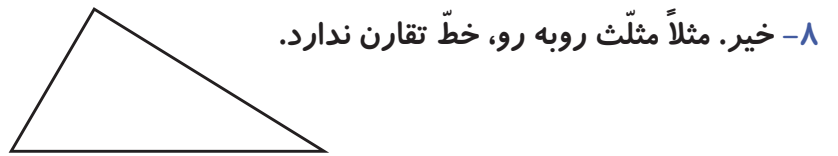
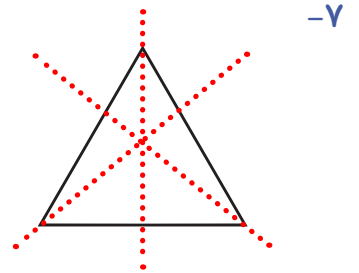


$15 + 15 = 30$

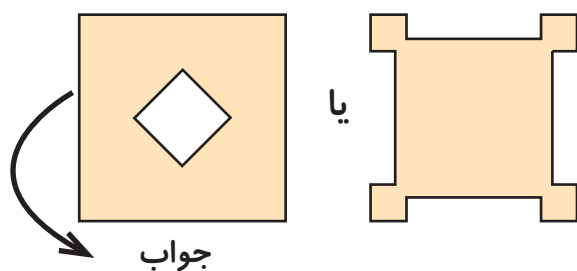
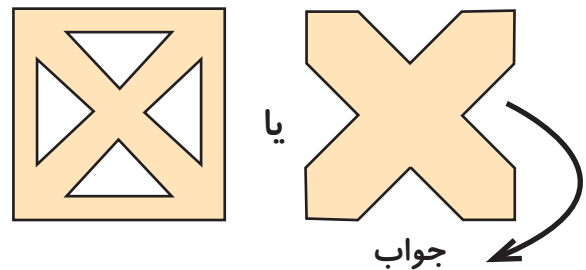
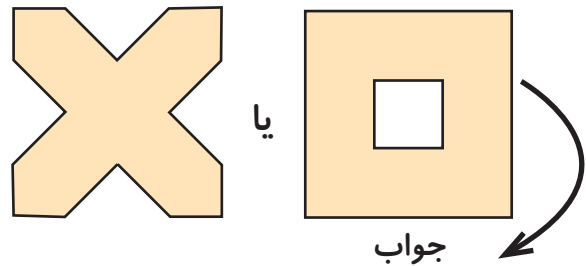
-۴



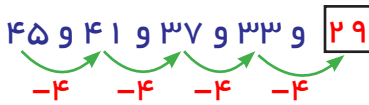
۶- هیچ. قطرهای مستطیل خط‌های تقارن آن نیستند.



صفحه‌ی ۳۶

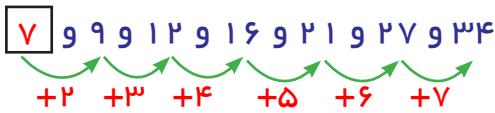


صفحه‌ی ۳۷



$$33 - 4 = 29$$

۱- گزینه‌ی ۲. ۲۹



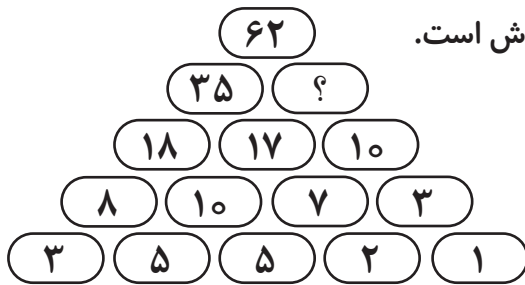
$$9 - 2 = 7$$

۲- گزینه‌ی ۴. ۷

۳- گزینه‌ی ۱. ۲۲

$$4 \text{ و } 7 \text{ و } 10 \text{ و } 13 \text{ و } 16 \text{ و } 19 \text{ و } 22$$

۳ تا ۳ تا اضافه می‌شود.



هر عدد برابر حاصل جمع دو عدد زیرش است.

۴- گزینه‌ی ۳. ۲۷

$$? = 17 + 10 = 27$$

صفحه‌ی ۳۸

از هر شکلات ۵۰ تومان سود می‌کند.

۵- گزینه‌ی ۳. ۸

$$50 + 50 + 50 + 50 + 50 + 50 + 50 + 50 = 400$$

۶- گزینه‌ی ۳. دوشنبه



$$20 + 11 = 31 = \text{جواب}$$

۷- گزینه‌ی ۴. ۳۱

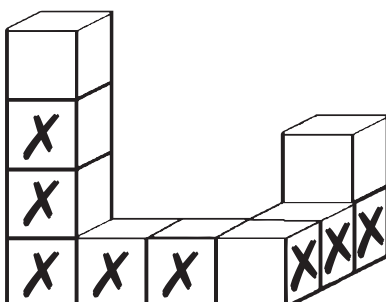
$$23 - 15 = 8 \longrightarrow 8 + 8 = 16$$

۸- گزینه‌ی ۲. ۱۶ برعکس حل می‌کنیم:

۹- گزینه‌ی ۳.

۱۰- گزینه‌ی ۳. دو خط تقارن

صفحه‌ی ۳۹



۱۱- گزینه‌ی ۳. مکعب‌هایی که علامت زده‌ایم،

دقیقاً چهار مربع آن‌ها رنگ شده است.

۱۲- گزینه‌ی ۲. هم‌اکنون ساعت ۷ و نیم بعد از ظهر است، ۳ ساعت و نیم دیگر یعنی ۳ ساعت و ۳۰ دقیقه‌ی دیگر ساعت ۱۱ می‌شود.

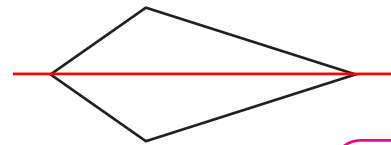
۱۳- گزینه‌ی ۴. این قطار ساعت ۱۰ شب حرکت کرده است و پس از ۶ ساعت یعنی ساعت ۴ صبح به اصفهان رسیده است.

۳	۳								
۳	۳	۳	۳						
۳	۳	۳	۳	۳	۳				
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳		
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳

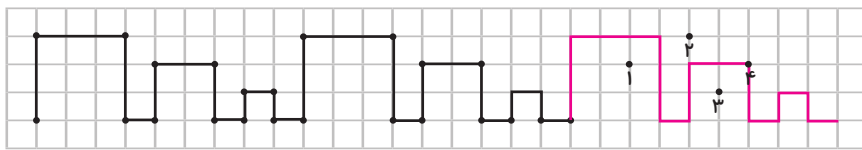
۱۴- گزینه‌ی ۲. بهتر است برای حل سؤال، شکل بکشیم:

۳۰ اتاق خواب → شمارش ۳ تا ۳ →

۱۵- گزینه‌ی ۳.



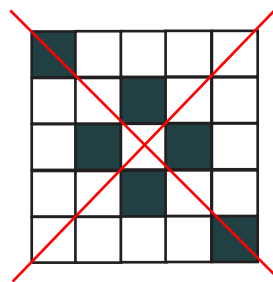
صفحه‌ی ۴۰



۱- گزینه‌ی ۴.

۲- گزینه‌ی ۳. ۲۰ و ۳۰ و ۴۰ و ۵۰ و ۶۰ و ۷۰ و ۸۰

↓
۷ روز

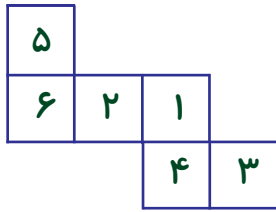


۳- گزینه‌ی ۳.

۴- گزینه‌ی ۲. ۹۴ - ۴۹ - ۸۵ - ۵۸ - ۷۶ - ۶۷

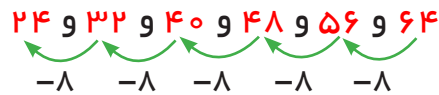
۵- گزینه‌ی ۳. وقتی کاغذ را از روی خط‌ها تا می‌کند، مربع‌های ۲ و ۳ روی هم قرار می‌گیرند. پس باید مربع ۲ یا ۳ را بردارد. اگر مربع ۲ را بردارد، شکل ۲ تکه می‌شود. پس او باید مربع ۳ را بردارد.

صفحه‌ی ۴۱

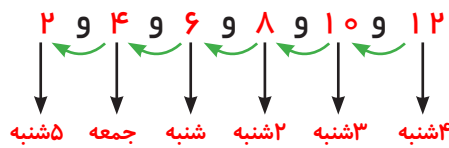


* با عرض پوزش شکل سؤال ۶ به صورت مقابل تغییر کند.

۶- گزینه‌ی ۱.



۷- گزینه‌ی ۱.



۸- گزینه‌ی ۴.

۹- گزینه‌ی ۳. مسئله را از آخر به اول حل می‌کنیم. (برعکس عمل می‌کنیم).

$$۹۰۰ \longrightarrow ۹ \longrightarrow ۹ + ۱۰ = ۱۹ \longrightarrow ۱۹ - ۴ = ۱۵$$

۱۰- گزینه‌ی ۲. محسن از فروش هر ۳ مداد، ۲۰۰ تومان سود به دست می‌آورد.

$$۶۰۰ = ۲۰۰ + ۲۰۰ + ۲۰۰$$

\downarrow \downarrow \downarrow
 مداد ۳ مداد ۳ مداد ۳

$$۳ + ۳ + ۳ = ۹ \text{ مداد}$$

علوم تجربی

صفحه‌ی ۴۳

۱- مثلاً: ذره‌بین، خط‌کش (جهت اندازه‌گیری)، چراغ‌قوه، تبلت یا موبایل (جهت گرفتن عکس و فیلم یا ضبط صدا)، میکروسکوپ، دوربین دوچشمی، تلسکوپ

۲- مهم‌ترین فایده‌ی یادداشت‌برداری این است که مشاهده‌ها را فراموش نمی‌کنیم. همچنین باعث می‌شود بتوانیم یادداشت‌های خود را دقیق‌تر بیان کنیم و با یادداشت‌های بقیه‌ی دانش‌آموزان مقایسه کنیم.

۳- هر عنکبوت ۸ پا دارد. هر پروانه ۶ پا و هر مورچه هم ۶ پا دارد.

$$۸ + ۸ + ۶ + ۶ + ۶ + ۶ = ۴۰$$

آن‌ها روی هم ۴۰ پا دارند.

۴- ● بله می‌توان نتیجه گرفت. (البته با توجه به تحقیق مریم و سارا در مزرعه‌شان)

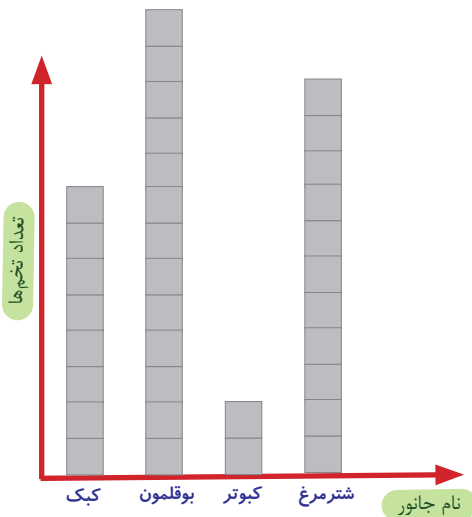
● بله

نام جانور	تعداد پاها	تعداد بال‌ها	تعداد شاخک‌ها
سنجاقک	۶	۴	۲
زنبور عسل	۶	۲	۲
خرخاکی	۱۴	۰	۲
کرم خاکی	۰	۰	۰

۵-

توجه: هدف از این تمرین آن است که دانش‌آموز بتواند یادداشت‌های خود را در یک جدول دسته‌بندی کند و متوجه شود که در جدول خیلی راحت‌تر می‌تواند اطلاعات را بررسی و مقایسه کند.

۶- توجه: دانش‌آموزان در سال قبل، در درس ریاضی، رسم نمودار ستونی و تصویری را آموخته‌اند.



کبک: ۸ تخم

بو قلمون: ۱۳ تخم

کبوتر: ۲ تخم

شتر مرغ: ۱۱ تخم

۱- گزینه‌ی ۳.

گزینه‌ی ۱ مربوط به حسّ شنوایی است. گزینه‌ی ۲ مربوط به بینایی است. گزینه‌ی ۴ مربوط به چشایی است.

توجه: زبری، نرمی، گرمی، سردی، سوزش، خارش، فشار و ... را با حسّ لامسه متوجه می‌شویم.

۲- گزینه‌ی ۴.

گزینه‌ی ۱ ← بینایی

گزینه‌ی ۲ ← خنکی باد را با حسّ لامسه مشاهده می‌کنیم.

گزینه‌ی ۳ ← بینایی

گزینه‌ی ۴ ← آرزوی باران آمدن، مشاهده نیست.

۳- گزینه‌ی ۲. پس از جمع‌آوری اطلاعات، آن‌ها را در جدولی مرتب می‌کند.

۴- گزینه‌ی ۱. مگس‌ها ۲ بال شفاف دارند. (صفحه‌ی ۸ کتاب علوم تجربی)

۵- گزینه‌ی ۳. هدف اصلی درس «زنگ علوم» در کتاب علوم تجربی، شناخت روش تحقیق و کار علمی (مانند روش کار دانشمندان) است.

صفحه‌ی ۴۷

۶- گزینه‌ی ۲. ۵ نفر از آن‌ها میوه‌ی سیب را بیان کرده‌اند.

۷- گزینه‌ی ۱.

صفحه‌ی ۴۸

۸- گزینه‌ی ۴. فقط یک نفر آبمیوه را بیان کرده است.

۹- گزینه‌ی ۴. بلدرچین

۱۰- گزینه‌ی ۱. (با توجه به صفحه‌ی ۸ کتاب علوم تجربی)

۱۱- گزینه‌ی ۳. ابتدا باید پرسشی طرح گردد و سپس برای پاسخ دادن به آن پرسش، جمع‌آوری اطلاعات انجام شود.

۱۲- گزینه‌ی ۳. وقتی آن‌ها می‌خواهند اثر دمای هوا را بر رشد دانه‌های کاهو متوجه شوند، باید تمام شرایط آزمایش یکسان باشد به غیر از دمای محیط. زیرا اگر شرایط یکسان نباشد، عوامل دیگر بر نتیجه‌ی آزمایش اثر می‌گذارند و متوجه نخواهند شد که این تغییر مربوط به دمای هوا بوده است یا چیز دیگر.

صفحه‌ی ۴۹

۱- مثلاً: گندم، برنج، جو، رشته‌ی آش و سیب‌زمینی.

۲- در تصویر بشقاب سلامت در صفحه‌ی ۱۴ کتاب علوم تجربی، قسمت مربوط به گروه غلات و سیب‌زمینی بیشتر از قسمت مربوط به گروه شیر و لبنیات است. از این موضوع نتیجه می‌گیریم در طول روز بیشتر باید غلات و سیب‌زمینی استفاده کنیم.

توجه: در تصویر بشقاب سلامت، قسمت مربوط به گروه چربی‌ها خیلی کوچک است. این موضوع به ما می‌فهماند که در طول روز از گروه چربی‌ها خیلی کم باید استفاده کنیم.

۳- مثلاً: لوبیاقرمز، لوبیاسفید، عدس، لپه، ماش و نخود.

۴- بستنی در گروه شیر و لبنیات قرار دارد.

۵- کره با اینکه از شیر به دست می‌آید، ولی در گروه چربی‌ها قرار دارد.

۶- این غذاها به رشد ما کمک می‌کنند.

۷- ویتامین‌ها برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم‌اند.

۸- گروه شیر و لبنیات

صفحه‌ی ۵۰

ع	د	س	ش	ی	ر	ا
ه	ک	ا	ل	ب	ا	س
و	چ	ی	غ	س	د	ف
ی	ی	ن	م	ک	ا	ن
ج	پ	ی	ا	ز	م	ا
ب	س	و	س	ی	س	ج
پ	ف	ک	ت	ش	ک	ر

حروف باقی مانده ← سیب

صفحه‌ی ۵۲

۱- گزینه‌ی ۱. پیاز، انگور قرمز و خرما در گروه «میوه‌ها و سبزی‌ها» قرار دارند اما سیب‌زمینی در گروه «غلات و سیب‌زمینی» قرار دارد.

۲- گزینه‌ی ۲. کلم در گروه میوه‌ها و سبزی‌ها قرار دارد که سرشار از ویتامین‌ها هستند. کره در گروه چربی‌ها قرار دارد که روغن زیتون هم در آن گروه قرار دارد و به بدن انرژی می‌دهند.

۳- گزینه‌ی ۱. روغن زیتون از دانه‌ی زیتون به دست می‌آید.

۴- گزینه‌ی ۱. کشمش از خشک کردن انگور به دست می‌آید.

۵- گزینه‌ی ۴. عدس در گروه حبوبات قرار دارد.

۶- گزینه‌ی ۲. روغن زیتون

توجه: در سؤال ۲، این موضوع آموزش داده شده بود.

صفحه‌ی ۵۳

۷- گزینه‌ی ۲. تخم‌مرغ

۸- گزینه‌ی ۳. کیک

۹- گزینه‌ی ۳. بدن ما برای تأمین نیازهای گوناگون خود به مواد مختلف نیاز دارد.

۱۰- گزینه‌ی ۳. برای درست کردن کوکوسبزی از سبزی، تخم‌مرغ و روغن استفاده می‌کنیم؛ یعنی از سه گروه از مواد غذایی.

۱۱- گزینه‌ی ۲. آب

۱۲- گزینه‌ی ۳. چربی‌ها به بدن ما انرژی می‌دهند ولی مصرف زیاد آن‌ها برای ما ضرر دارد.

صفحه‌ی ۵۴

- ۱۳- گزینه‌ی ۴. مربّا جزء لبنیات نیست.
- ۱۴- گزینه‌ی ۱. تخم بلدرچین و عدس در گروه ((گوشت‌ها، تخم‌مرغ و حبوبات)) قرار دارند.
- ۱۵- گزینه‌ی ۱. در کالباس از موادّ نگه‌دارنده استفاده شده است.
- ۱۶- گزینه‌ی ۴. آبمیوه‌ی گازدار
- ۱۷- گزینه‌ی ۲.
- ۱۸- گزینه‌ی ۳. علت استفاده از موادّ نگه‌دارنده در بعضی از خوراکی‌ها این است که آن خوراکی‌ها دیرتر فاسد شوند.
- ۱۹- گزینه‌ی ۱. برای اینکه ماندگاری شیر پاکتی زیاد شود، آن را در دمای خیلی بالا می‌جوشانند تا میکروب‌های آن کشته شوند و نتوانند شیر را فاسد کنند. به این کار، پاستوریزه کردن و هموژنیزه کردن می‌گویند. برای همین، دیگر نیازی به اضافه کردن موادّ نگه‌دارنده به شیر نیست.

صفحه‌ی ۵۵

- ۲۰- گزینه‌ی ۲. ابتدا باید به تاریخ مصرف آن توجه کنیم.
- ۲۱- گزینه‌ی ۱. خیلی از مواد، مانند شیر را در یخچال نگه‌داری کنیم تا دیرتر فاسد شوند.
- ۲۲- گزینه‌ی ۴.
- توجه: نوارهای رنگی روی برچسب سلامت یک خوراکی، نشان‌دهنده‌ی مقدار موادّ مضر در آن خوراکی است. در برچسب سلامت، مقدار چهار ماده‌ی قند، نمک، چربی و اسیدهای چرب ترانس که برای بدن ضرر دارند، مشخص می‌شود. البته مقدار انرژی‌ای که آن خوراکی به بدن می‌دهد نیز بالای نوارهای رنگی درج می‌شود.
- در نوارهای رنگی برچسب سلامت، ۳ رنگ ممکن است ببینیم که شامل سبز، زرد و قرمز است. (برای همین به آن چراغ راهنمای موادّ غذایی هم می‌گویند.)
- رنگ سبز یعنی آن ماده به مقدار کم در خوراکی است. رنگ زرد نشان‌دهنده‌ی مقدار متوسط و رنگ قرمز نشان‌دهنده‌ی آن است که آن ماده به مقدار زیاد در آن خوراکی وجود دارد و باید احتیاط کرد.
- ۲۳- گزینه‌ی ۲. خاصیت یکسانی دارند.

صفحه‌ی ۵۶

- ۲۴- گزینه‌ی ۴. ماست نسبت به سه خوراکی دیگر، تاریخ مصرف کوتاه‌تری دارد.
- ۲۵- گزینه‌ی ۱. ماکارونی و سیب‌زمینی در یک گروه موادّ غذایی قرار دارند.
- ۲۶- گزینه‌ی ۳.
- کره ← گروه چربی‌ها
- تخم‌مرغ و نخودفرنگی ← گروه گوشت‌ها، تخم‌مرغ و حبوبات
- سیب‌زمینی و نان ← گروه غلات و سیب‌زمینی
- خیارشور ← گروه میوه‌ها و سبزی‌ها
- ۲۷- گزینه‌ی ۱.