



- ✓ چند نقش غذا در بدن را نام ببرید
- ✓ کارهایی که غذا در بدن ما انجام می دهد به آن ها بستگی دارد.
- ✓ چند مواد مغذی مهم در خوراکی ها را نام ببرید
- ✓ کربوهیدرات چیست
- ✓ دو گروه کربوهیدرات را نام ببرید
- ✓ گلوکز چیست
- ✓ گلوکز چگونه ساخته می شود
- ✓ نشاسته چیست
- ✓ نشاسته چگونه ساخته می شود
- ✓ تفاوت نشاسته و گلوکز چیست
- ✓ دو ویژگی کربوهیدرات ساده را بنویسید.
- ✓ سلولز چیست؟
- ✓ یک شباهت و یک تفاوت نشاسته و سلولز را بنویسید
- ✓ چه غذاهایی سلولز دارند
- ✓ خوردن سلولز چه کمکی به بدن می کند
- ✓ قندی که می خوریم از گیاه..... و شکر از ساخته شده است.
- ✓ چند نقش چربی در بدن را بنویسید
- ✓ مصرف چربی زیاد چه ضرری برای بدن دارد
- ✓ انرژی زایی چربی و قند را مقایسه کنید؟
- ✓ بافت چربی چیست؟
- ✓ انواع چربی ها را نام ببرید
- ✓ ویژگی چربی های گیاهی را بنویسید

- ✓ ویژگی چربی های جانوری را بنویسید
- ✓ به چه دلیل باید در مصرف چربی جامد صرفه جویی کنیم
- ✓ چند چربی گیاهی را نام ببرید
- ✓ چند چربی جانوری را نام ببرید
- ✓ از بین چربی جانوری و گیاهی کدام یک مفید تر است؟
- ✓ ورزش چه کمکی به ماهیچه ها می کند
- ✓ کوهان شتر از چه ماده ای درست شده و چه کمکی به شتر می کند
- ✓ برای ساخت بافت ماهیچه ای به نیاز داریم
- ✓ جنس تار عنکبوت، پر پرندگان و مو است.
- ✓ نقش پروتئین در بدن را بنویسید
- ✓ چند پروتئین گیاهی را نام ببرید
- ✓ چند پروتئین جانوری را نام ببرید
- ✓ دو راه ساخته شدن آمینو اسید ها را بنویسید
- ✓ منظور از آمینو اسید های ضروری چیست؟
- ✓ افرادی که غذای جانوری نمی خورند دارای چه مشکلاتی می شوند؟
- ✓ گیاهخواران در برنامه ی غذایی خود چه نکاتی را باید رعایت کنند؟