

مقدمه ناشر

سلام به همه‌ی دوستای خوب دانش‌آموز!

امیدوارم حالتون حسابی خوبِ خوب باشه. یک موضوع خیلی مهم ذهنمو مدام به خودش مشغول کرده! گفتم بهتره اون رو با شماها در میون بذارم. در این چند سال یک اتفاق خیلی بد افتاده و اون بدخط شدن بیشتر دانش‌آموزهاست. متأسفانه این روزها فعالیت‌های مرتبط با ماهیچه‌های انگشتان دست، مثل رنگ‌آمیزی، نقاشی و نوشتن توسط دانش‌آموزها هر روز داره کم‌تر و کم‌تر می‌شه و به همین دلیل دست‌خط بچه‌ها اون چیزی نیست که باید باشه. بدخطی بچه‌ها باعث یک اتفاق خیلی بدتر شده به اسم نامرتب‌نویسی! البته من تا حالا خودم این عبارت رو جایی ندیدم، ولی فقط این عبارت می‌تونست حرف دلم رو روی کاغذ بیاره!

نامرتب‌نویسی دانش‌آموزها یکی از دردناک‌ترین ویژگی‌هاییه که من به عنوان یک معلم در بیشتر دانش‌آموزها می‌بینم و دوست دارم هر جوری شده اون رو برطرف کنم، اما نمی‌شه! چون خود بچه‌ها اصلاً متوجه وجود این مشکل و اهمیتش نیستن و حواسشون نیست که این موضوع به ظاهر کوچک و پیش پا افتاده چه اثر بدی روی یادگیریشون و از اون مهم‌تر روی لذت‌نبردنشون از فعالیت‌های نوشتاری داره.

امیدوارم مقدمه‌ی این کتاب شما رو راجع به دست‌خطتون و مرتب‌بودن نوشته‌هاتون به فکر فرو بیره و بعدش یه تصمیم بزرگ بگیرین.

مراقب نوشته‌هاتون باشین

تا بعد

فهرست

ریاضی

- | | | | |
|-----|-----------------------------------|----|---------------------------------|
| ۱۱۰ | درس دوازدهم: ایران عزیز | ۶ | فصل اول: الگوها |
| ۱۱۲ | درس چهاردهم: ایران آباد | ۱۳ | فصل دوم: عددهای چهار رقمی |
| ۱۱۵ | درس پانزدهم: دریا | ۲۲ | فصل سوم: عددهای کسری |
| ۱۱۷ | درس شانزدهم: اگر جنگل نباشد | ۳۳ | فصل چهارم: ضرب و تقسیم |
| ۱۱۹ | درس هفدهم: چشم‌های آسمان | ۴۶ | فصل پنجم: محیط و مساحت |
| ۱۲۱ | آزمون نوبت دوم | ۵۵ | فصل ششم: جمع و تفریق |

علوم

- | | | | |
|-----|--------------------------------------|----|-------------------------------|
| ۱۲۴ | درس اول: زنگ علوم | ۶۵ | فصل هفتم: آمار و احتمال |
| ۱۲۶ | درس دوم: خوراکی‌ها | ۷۲ | فصل هشتم: ضرب عددها |
| ۱۳۰ | درس سوم: مواد اطراف ما | | |
| ۱۳۲ | درس چهارم: اندازه‌گیری مواد | | |
| ۱۳۵ | درس پنجم: آب ماده‌ی با ارزش | | |
| ۱۳۸ | درس ششم: زندگی ما و آب | | |
| ۱۴۱ | درس هفتم: نور و مشاهده‌ی اجسام | | |
| ۱۴۴ | درس هشتم: جست‌وجو کنیم و | | |

آزمون: نوبت اول

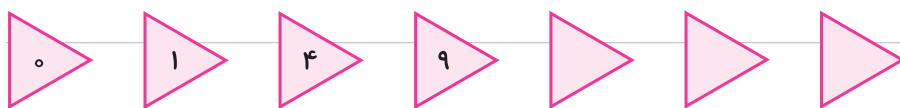
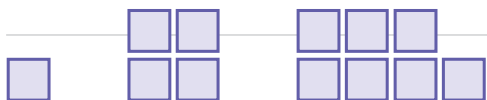
- | | |
|-----|--|
| ۱۴۵ | آزمون: نوبت اول |
| ۱۴۷ | درس نهم: نیرو، همه جا (۱) |
| ۱۵۰ | درس دهم: نیرو، همه جا (۲) |
| ۱۵۳ | درس یازدهم: بکارید و ببینید |
| ۱۵۶ | درس دوازدهم: هر کدام جای خود (۱) |
| ۱۵۹ | درس سیزدهم: هر کدام جای خود (۲) |
| ۱۶۳ | درس چهاردهم: از گذشته تا آینده |
| ۱۶۵ | آزمون: نوبت دوم |

فارسی

- | | |
|-----|-------------------------------------|
| ۸۳ | درس اول: محله‌ی ما |
| ۸۶ | درس دوم: زنگ ورزش |
| ۸۹ | درس سوم: آسمان آبی، طبیعت پاک |
| ۹۱ | درس چهارم: آواز گنجشک |
| ۹۳ | درس پنجم: بلدرچین و برزگر |
| ۹۵ | درس ششم: فداکاران |
| ۹۸ | درس هفتم: کار نیک |
| ۱۰۰ | درس هشتم: پیراهن بهشتی |
| ۱۰۲ | آزمون نوبت اول |
| ۱۰۴ | درس نهم: بوی نرگس |
| ۱۰۶ | درس دهم: یار مهربان |
| ۱۰۸ | درس یازدهم: نویسنده‌ی بزرگ |

حل مسئله

۱ الگوهای زیر را ادامه بده. بین شکل‌ها و عددها چه رابطه‌ای وجود دارد؟



۲ آبتین همراه پدر و مادرش به مسافرت رفته‌اند و در هتلی ۸ طبقه اقامت دارند. اگر در هر طبقه از این هتل

۵ اتاق وجود داشته باشد:



الف ۴ طبقه از این هتل چند اتاق دارد؟

ب ۸ طبقه از این هتل چند اتاق دارد؟

پ بین تعداد طبقه‌ها و تعداد اتاق‌ها چه رابطه‌ای وجود دارد؟

طبقه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	
اتاق	۵	۱۰							

الگویابی



۳ مغازه‌داری نوعی کیک را بسته‌ای ۳۰۰ ریال می‌خرد و ۳۵۰ ریال می‌فروشد.

الف) این مغازه‌دار ۵ بسته کیک بفروشد، چه قدر سود می‌کند؟

ب) چند بسته کیک بفروشد تا ۲۰۰ ریال سود کند؟

پ) چند بسته کیک بفروشد تا ۴۰۰ ریال سود کند؟

ت) چند بسته کیک باید بفروشد تا با سود آن بتواند یک بسته کیک بخرد؟

ث) او از فروش ۹ بسته کیک چه قدر سود می‌کند؟

تعداد بسته‌های کیک	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
سود فروش کیک‌ها									

۴ ساختمان دبستان البرز سه طبقه دارد. در بالاترین طبقه ۳ کلاس وجود دارد و در هر کلاس ۵ نیمکت وجود

دارد، اما هر طبقه که پایین می‌آییم ۱ کلاس به تعداد کلاس‌ها اضافه می‌شود.



الف) در طبقه‌ی دوم چند کلاس وجود دارد؟

ب) در طبقه‌ی اول چند نیمکت وجود دارد؟

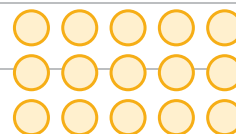
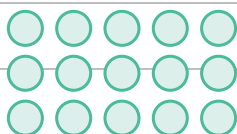
پ) چه الگویی بین تعداد کلاس‌های هر طبقه وجود دارد؟

ت) چه الگویی بین تعداد نیمکت‌های هر طبقه وجود دارد؟

طبقه		طبقه	
کلاس‌ها		نیمکت‌ها	

شمارش چندتا چندتا

۵ شکل‌های زیر را می‌توانیم به چند صورت دسته‌بندی کنیم. این کار را انجام بده.

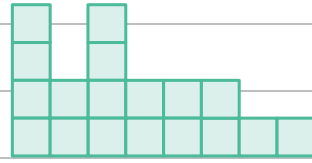
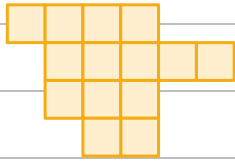


$$+ + =$$

$$+ + + + =$$



۶ شکل‌های زیر را دسته‌بندی کنید و به کمک الگوی شمارش چندتا چندتا و نوشتن یک عبارت جمع، تعداد مربع‌های هر شکل را به دست بیاور.



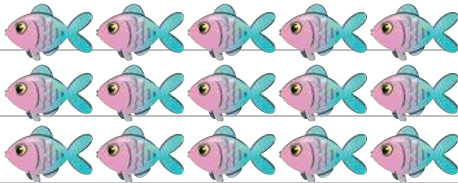
شمارش چندتا چندتا:

شمارش چندتا چندتا:

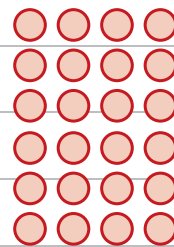
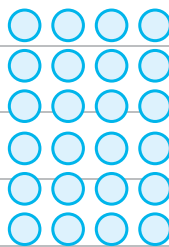
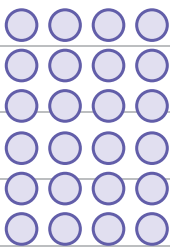
جمع:

جمع:

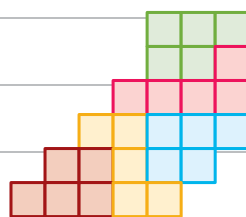
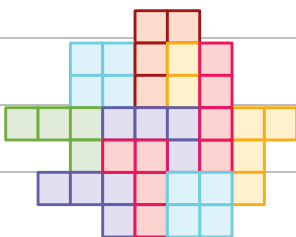
۷ هر یک از شکل‌های زیر را به هر روش که دوست داری دسته‌بندی کن و با نوشتن عبارت جمع تعداد شکل‌ها را بنویس.



۸ دایره‌های شکل زیر را به سه روش دسته‌بندی کنید و با شمارش چندتا چندتا، تعداد آن‌ها را به دست بیاور.

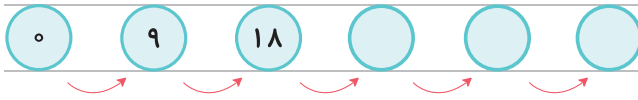


۹ در شکل‌های زیر تعداد مربع‌ها را با توجه به رنگ آن‌ها به دست بیاور.

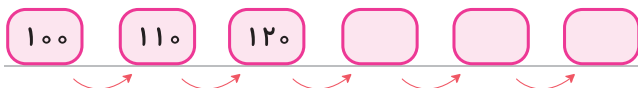


۱۰ امروز دوشنبه اولین روز ماه است. تا آخر این ماه دوشنبه‌ها چه روزهایی از ماه است؟

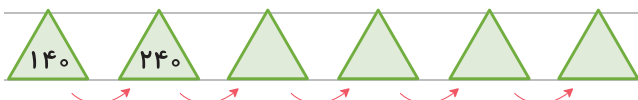
۱۱ الگوها را ادامه بده و رابطه‌ی بین عددها را توضیح بده.



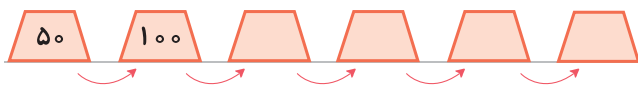
توضیح: عددها ۹ تا ۹ اضافه شده.



توضیح:



توضیح:



توضیح:

۱۲ جمع‌های زیر را با ساختن دسته‌های ۵، ۱۰، ۱۵ و ۲۰ تای حساب کن.

الف $7 + 4 + 5 + 3 =$

ب $8 + 5 + 2 + 5 + 6 =$

پ $9 + 2 + 1 + 3 + 4 =$

ت $3 + 6 + 7 + 1 + 2 =$

ث $9 + 10 + 1 + 10 + 5 =$

ج $2 + 4 + 8 + 3 + 6 =$

ماشین‌های ورودی-خروجی

۱۳ این خانه‌ی پدربزرگ و مادربزرگ علی کوچولوست. آن‌ها هر روز مهمان دارند. پدربزرگ و مادربزرگ در خانه ۲ نفر هستند و هر بار که مهمانی وارد خانه‌ی آن‌ها شود تعداد کل نفرات با ۲ جمع می‌شود. تعداد مهمان‌های خانه‌ی آن‌ها را در طول هفته حساب کن و بگو:

۳ عمه

۴ خاله

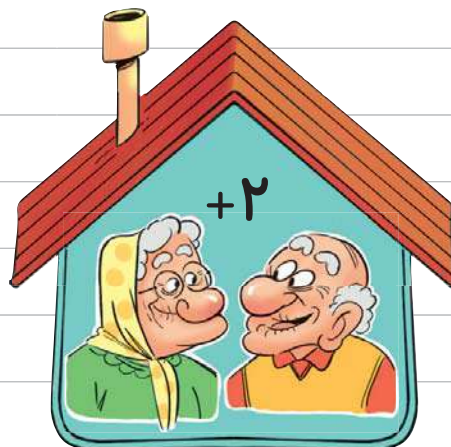
۵ دایی

۹ عمو

۱۱ همسایه

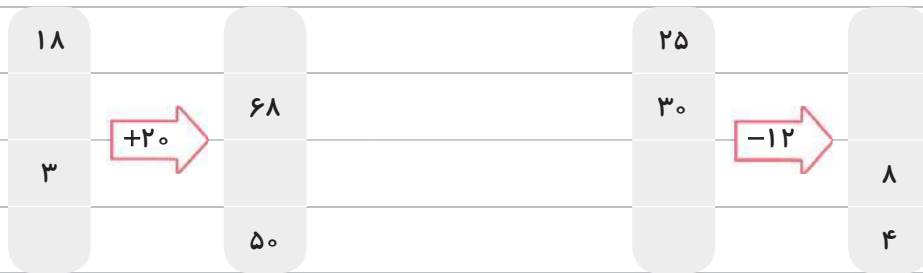
۱۵ دوستان

?

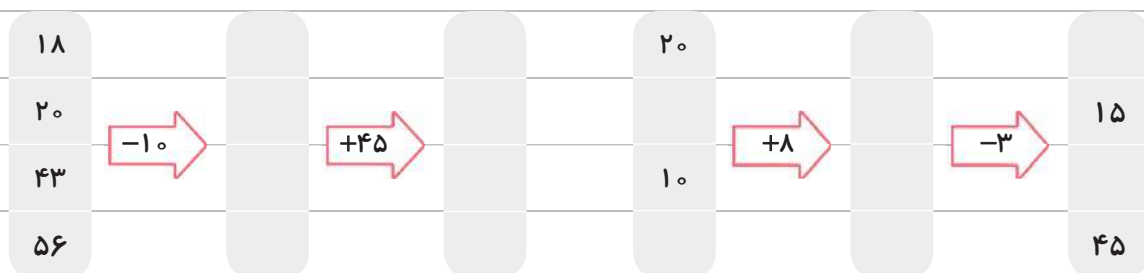


• اگر عدد ۲۰ از خانه خارج شده باشد، چه عددی وارد شده است؟

۱۴ با توجه به هر کاری که ماشین انجام می‌دهد، جاهای خالی را پر کن.

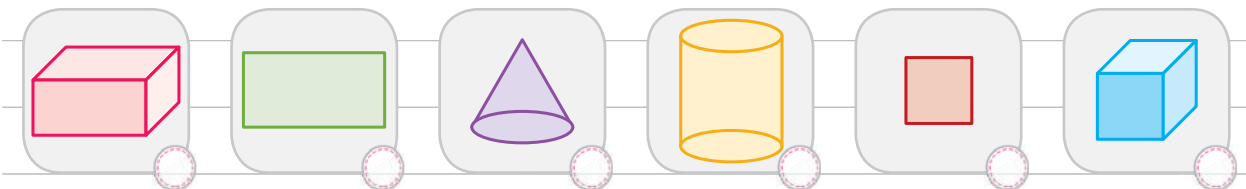


۱۵ حالا دو ماشین را به هم بسته‌ایم، جاهای خالی را پر کن.



۱۶ ورزشکاری تصمیم دارد وزن خود را کم کند. اگر او از امروز ۲۰۰ متر بدود و هر روز ۱۰۰ متر به آن اضافه کند، او بعد از چند روز ۹۰۰ متر دویده است؟

۱۷ مکعب‌ها را در شکل‌های زیر پیدا کن و علامت $\times$ بزن.



۱۸ آترین می‌خواهد با جمع کردن پول‌هایش یک کتاب بخرد. او روز اول ۱۰۰ تومان داخل قلک انداخت و هر روز ۵۰ تومان اضافه کرد. اگر قیمت کتاب ۵۰۰ تومان باشد، او پس از چند روز می‌تواند کتاب بخرد؟

روز	۱	۲	۳	۴
تومان	۱۰۰	۱۵۰		

+

ساعت در بعد از ظهر

ساعت	فعالیت
۸ تا ۹ صبح	حرکت از مدرسه
۹ تا ۱۰ صبح	گروه بندی
۱۰ تا ۱۲ صبح	بازی
۱۲ تا ۲ بعد از ظهر	نهار و نماز
۲ تا ۴ بعد از ظهر	مسابقه
۴ تا ۵ بعد از ظهر	جمع کردن وسایل
۵ تا ۶ بعد از ظهر	حرکت به سمت مدرسه

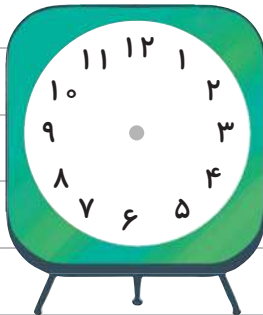
۱۹ کارهایی را که دانش آموزان در اردوی مدرسه

انجام می دهند در جدول روبه رو آمده است. آن ها را روی ساعت «قبل از ظهر» و «بعد از ظهر» نشان بده.

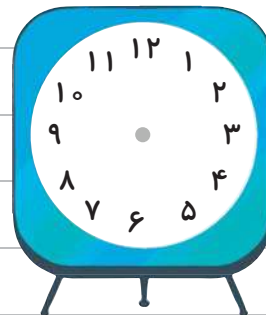
الف آن ها چند ساعت به بازی و گروه بندی مشغول بودند؟

ب آن ها چند ساعت در راه مدرسه و اردو بودند؟

پ آن ها چند ساعت به بازی، نهار و نماز مشغول بوده اند؟

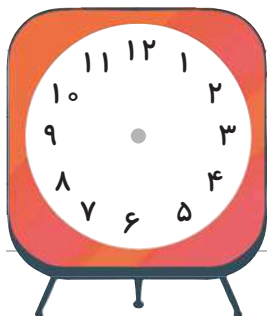
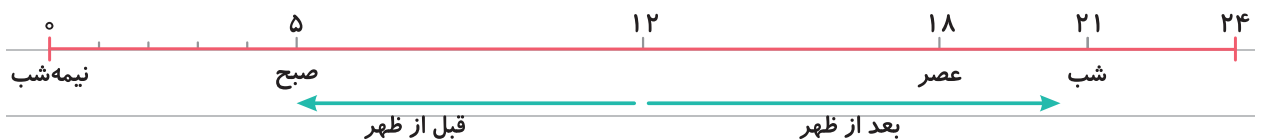


قبل از ظهر



بعد از ظهر

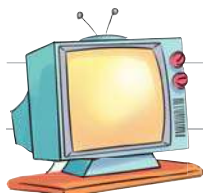
حالا کارهای آن ها را روی یک خط نشان بده.



۲۰ علیرضا ساعت ۷ صبح به مدرسه می رود. او ۷ ساعت در مدرسه درس

می خواند و بازی می کند. او چه ساعتی از مدرسه خارج می شود؟ (روی ساعت نشان بده.)

بعد از ظهر یا ساعت



۲۱ هر شب فیلم سینمایی ساعت ۲۲ شروع می شود. این برنامه ساعت چند

بعد از ظهر شروع می شود؟

۲۲ بهاره به دوستانش گفت جشن تولدش ۳ ساعت و ۲۰ دقیقه بعد از ساعت ۱۴ برگزار می‌شود.

تولدت مبارک



الف جشن تولد چه ساعتی برگزار می‌شود؟

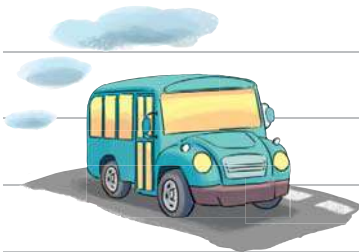
ب بعد از ظهر یا ساعت

۲۳ جاهای خالی را پر کن.

الف ۱۷:۰۰ یعنی همان بعد از ظهر ب ۲۰:۴۵ یعنی همان بعد از ظهر

پ ۱۲:۲۸ یعنی همان بعد از ظهر ت ساعت یعنی ۳ بعد از ظهر

ث ساعت یعنی ۷:۳۰ بعد از ظهر ج ساعت یعنی ۱۰ شب



۲۴ اتوبوسی ساعت ۸ صبح از تهران به سمت تبریز حرکت کرد و

۱۲ ساعت بعد به تبریز رسید، اتوبوس چه ساعتی به تبریز رسید؟

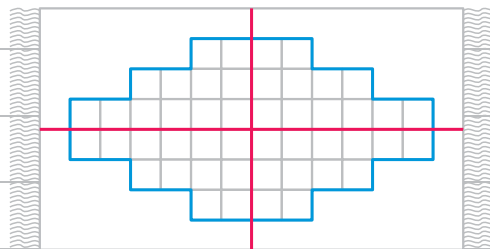
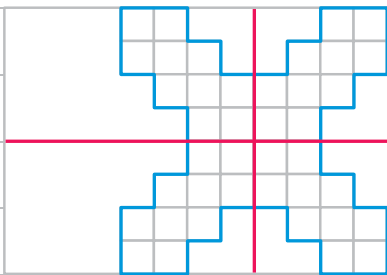
به دو صورت بیان کن.

الگوهای متقارن

۲۵ خط تقارن شکل‌های زیر رسم شده است. با استفاده از آن تعداد مربع‌های کوچک را سریع بشمارید و در

جای خالی عدد آن را بنویس.

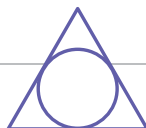
طرح فرش را با توجه به خط‌های تقارن رنگ کن. شکل پروانه را به صورت متقارن رنگ کن.



تعداد کل مربع‌ها:

تعداد کل مربع‌ها:

۲۶ خط تقارن شکل‌های زیر را با خط‌کش رسم کن.





محلّی‌ما

درس اول



۱ برای هر نشانه، دو کلمه از متن درس «محلّی‌ما» بنویس.

ظ	ط	ض	غ غ غ غ	ع ع ع ع
.....				
.....				

۲ هر گروه از کلمه‌های زیر با چه کلمه‌ای ارتباط دارد؟

الف زنجیر - چرخ - زین - دسته



ب ماشین برقی - استخر توپ - چرخ و فلک - قطار برقی



پ درخت - آب - هوا - سنجاقک



ت گرما - روشنایی - طلوع - روز



۳ در هر ردیف، کدام کلمه با بقیه متفاوت است؟ دور آن را خط بکش.

الف پدر - خواهر - برادر - پسر همسایه - مادر

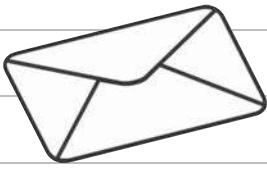
ب نانوايي - قنادی - نجّاری - عکّاس - بَنّایی

پ گنبد - محلّه - گلدسته - محراب - اذان

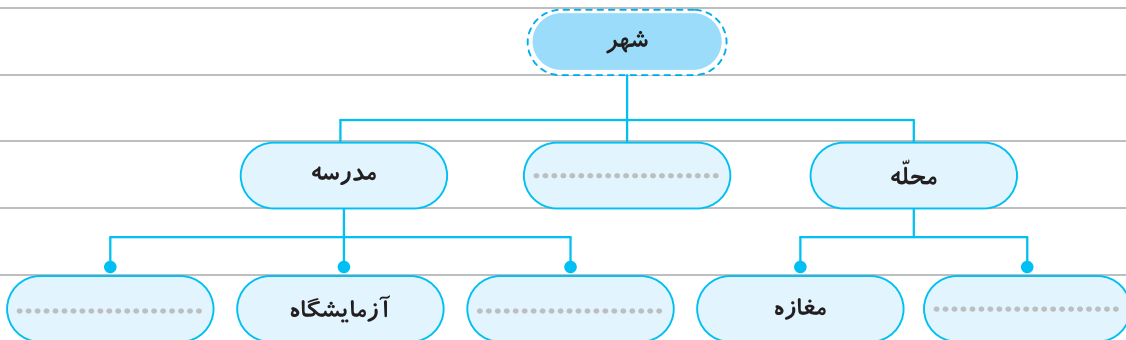
ت وسایل نقلیه - چراغ راهنمایی - پل هوایی - بوستان



۴ اگر بخواهی به خدا نامه بنویسی، در نامه‌ات به خدا چه چیزهایی می‌گویی؟



۵ جاهای خالی را با کلمه‌های مناسب کامل کن.



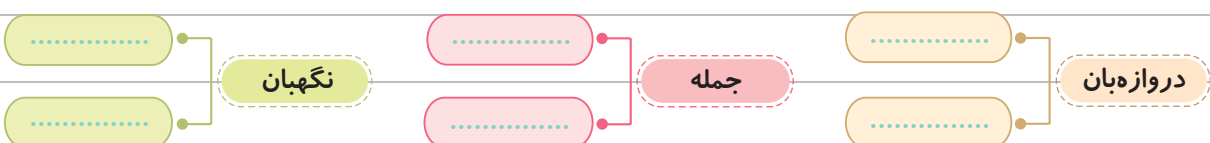
۶ دایره‌ی کلمه‌هایی را که معنی چند چیز می‌دهند، رنگ بزن.



۷ مانند نمونه، در جاهای خالی، کلمه‌ی مناسب بنویس.



۸ از میان نشانه‌های «ها، ان، ات» هر کلمه را با دو نشانه جمع ببند.



۹ از متن درس «محلّی ما» سه کلمه‌ی جمع با نشانه‌ی «ها» پیدا کن و بنویس.

.....

.....

.....

۱۰ با مرتّب کردن کلمه‌های درهم‌ریخته‌ی زیر، جمله بساز.

مسجد - داشت - با - آن - بلند - گنبد - و - گلدسته‌های - فیروزه‌ای - عظمتی

۱۱ معنی کلمه‌های زیر را بنویس.

اطراف: نگران: ثبت نام: عظمت:

۱۲ برای تصاویر زیر یک داستان بنویس.



زنگ ورزش

درس دوم

۱ در دایره‌های خالی نشانه‌ی جافتاده را بنویس؛ سپس شکل کامل کلمه را در نقطه‌چین بنویس.

.....	←	م	ر	ن	
.....	←	ب	ا	و	پ
.....	←	ج	ب		ش
.....	←	ت	پ		ی
.....	←	پ		ف	

۲ کلمه‌های خواسته‌شده را از متن درس «زنگ ورزش» پیدا کن و در جاهای خالی بنویس.

.....	الف	چهار کلمه‌ی جمع با نشانه‌ی «ها»
.....	ب	چهار کلمه که نشانه‌ی «ع-ع-ع» داشته باشند.
.....	پ	چهار کلمه که «و» در آن‌ها صدای «ا» بدهد.

۳ کلمه‌های زیر را بخوان. آن‌هایی را که در درس «زنگ ورزش» آمده است، در پایین بنویس.

نظم - رنگ‌رنگ - روشن - گذشته - سالن اصلی - آغاز - صمیمی - صف - برگزار - جمعیت -
نام‌نویسی - معرفی - تعطیل - چطور - موضوع

۴ کلمه‌های مخالف را در کنار هم بنویس.

ماهر - بی‌تجربه - مفید - مهم - مضر - بی‌اهمیت - آغاز - پایان

۵ کامل کن.



- من خسته شدم. من و دوستم
- تو خسته شدید.
- علی بچه‌ها
- ما
- تو شما
- او تصمیم گرفت. تصمیم گرفتند.

۶ در جمله‌های زیر به جای کلمه‌هایی که زیر آن‌ها خط کشیده شده است کلمه‌ی مناسب دیگری بنویس.

- الف من با دوستم به استخر رفتیم. ب تو و خواهرت به بسکتبال علاقه دارید.
- پ شیدا با دوستش به موزه رفت. ت دانش‌آموزان در دوره‌ی آموزشی فوتبال نام‌نویسی کردند.

۷ کلمه‌ی درست را از داخل کمانک انتخاب کن و در جای خالی بنویس.

- الف ما وارد سالن اصلی (شدید - شدیم - شدند)
- ب تصمیم گرفته‌ام در مسابقات استانی شنا (شرکت کنی - شرکت کند - شرکت کنم)
- پ بعضی از آن‌ها بسیار ماهرانه تمرین (می‌کردند - می‌کردید - می‌کردم)

۸ جمله‌ی درست را با علامت ✓ و جمله‌ی نادرست را با علامت ✗ نشان بده.

- الف دروازه‌بان تیم، خودش را به بچه‌ها معرفی کرد. ☐
- ب ما با نگهبانان به فضای سبز بوستان رفتند. ☐
- پ امیر، در صف نانوايي، مربی شنا را دیدی؟ ☐

۹ جاهای خالی را با کلمه‌ی مناسب کامل کن.

الف در یک مکان ورزشی مثل (استخر - حیاط) بچه‌ها بسیار جنب و جوش می‌کنند.

ب تو و خواهرت سرای محله را یک مکان (اجتماعی - فرهنگی) می‌دانید.

پ تو سینما را یک مکان (آموزشی - فرهنگی) می‌دانی؟

ت ما به حسینیه که یک مکان (فرهنگی - دینی) است می‌رویم.

۱۰ مانند نمونه، برای هر مورد نام یک مکان را بنویس.

مکان بهداشتی

مکان دینی

مکان آموزشی

مکان فرهنگی

مکان اجتماعی

محله

۱۱ برای هر یک از کلمه‌های زیر، یک کلمه‌ی مناسب از فرهنگستان زبان و ادب فارسی بنویس.

بالابر - نشانی - آزمون - مشت‌زنی - بزرگ‌راه - نمایش

تئاتر: آسانسور: تست:

آدرس: اتوبان: بوکس:

۱۲ اطلاعات آشکار متن زیر را پیدا کن و بنویس.



دایه به کسی می‌گویند که نوزادی را به او می‌سپارند تا برای مدتی از او نگهداری کند. حلیمه دایه‌ی حضرت محمد (ص) بود. او نزدیک به چهار سال بود که از مکه به صحرا آمده بود. او با دایه و برادرانش زندگی می‌کرد.



پرسش‌های جای خالی

- ۱ خامه و شیر در گروه و خرما در گروه قرار می‌گیرند.
- ۲ خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها برای و بدن لازم هستند.
- ۳ برای حرکت کردن، ، و انجام دادن همه‌ی کارها به غذای سالم و مناسب نیاز دارید.
- ۴ خشکبار مثل را باید در جای خشک و خنک نگهداری کرد.
- ۵ مواد غذایی مثل گوشت‌ها و به رشد بدن کمک می‌کنند.



پرسش‌های درست و نادرست

- ۶ بعضی از مواد غذایی در بازار، تاریخ مصرف دارند. ☒ ☐
- ۷ خوردن برنج و گوشت هر دو به بدن انرژی می‌دهند. ☐ ☐
- ۸ روغن دانه‌های ذرت و زیتون از چربی‌های خوب هستند. ☐ ☐
- ۹ برای ورزش‌های سنگین مثل کوه‌نوردی بهتر است از گروه قند و نشاسته استفاده شود. ☐ ☐
- ۱۰ دو ماده‌ی غذایی برنج و گندم در گروه ماکارونی قرار می‌گیرند. ☐ ☐

پرسش‌های وصل کردنی

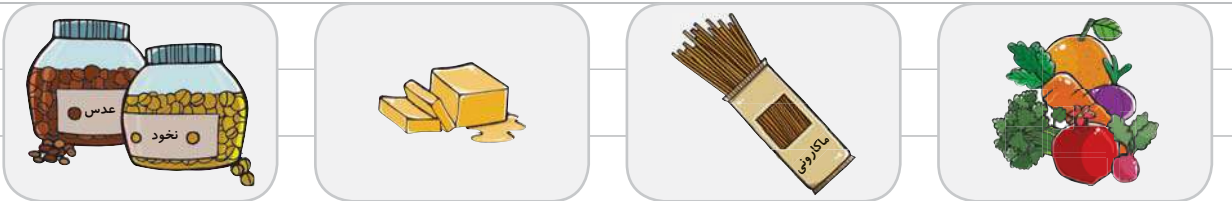
نان و ذرت	این غذاها به رشد بدن کمک می‌کنند.
عدس و تخم مرغ	باید در یخچال نگهداری شود.
نمک	این گروه مواد غذایی بعضی از ویتامین‌ها و مواد لازم را به بدن می‌رساند.
سبزی	مصرف زیاد آن برای بدن ضرر دارد.
مواد نگهدارنده	به مواد غذایی می‌زنند تا زود فاسد نشوند.

پرسش‌های تشریحی

۱۱ در هر ردیف کدام ماده‌ی غذایی در آن گروه قرار نمی‌گیرد؟ علامت بزن.



۱۲ بنویس هر یک از مواد غذایی زیر به کدام گروه غذایی ارتباط دارد؟



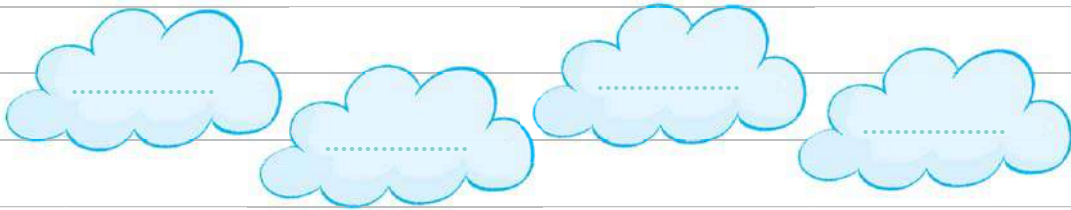
۱۳ برای انجام چه کارهایی به غذای سالم و مناسب نیاز داریم؟

۱

۲

۳

۱۴ چهار خوراکی نام ببر که در آن مواد نگهدارنده داشته باشد.



چرا به این خوراکی‌ها مواد نگهدارنده می‌زنند؟

۱۵ هر یک از مواد غذایی زیر را در جدول دسته‌بندی کن.

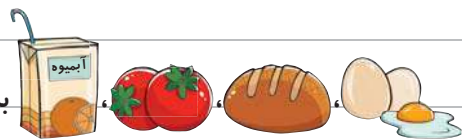


گروه قند و نشاسته	گروه میوه و سبزی‌ها	گروه گوشت‌ها	گروه چربی‌ها

۱۶ تاریخ انقضای روی خوراکی‌ها چه چیزی را نشان می‌دهد؟

۱۷ سینا به همراه خانواده‌اش به سفر رفت. صبح برای صبحانه به ناهارخوری هتل رفتند. روی میز صبحانه شیر، عسل، کره، پنیر، آبمیوه، نان، تخم مرغ، گوجه و خیار بود.

سینا در داشت. هر کدام از خوراکی‌های سینا در کدام گروه مواد غذایی قرار می‌گیرد؟



در کدام یک از خوراکی‌های سینا مواد نگهدارنده وجود دارد؟

۱۸ چهار خوراکی که برای سلامتی بدن ضرر دارد نام ببر.

۲

۱

۴

۳

فکر می‌کنی چرا آن‌ها برای سلامتی ضرر دارند؟

پرسش‌های چهار گزینه‌ای؟

۱۹ کدام ماده‌ی غذایی با بقیه در یک گروه غذایی قرار ندارد؟



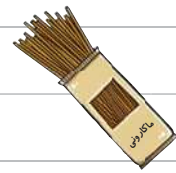
(۴) ☐



(۳) ☐



(۲) ☐

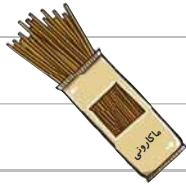


(۱) ☐

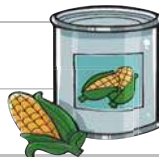
۲۰ کدام یک از مواد غذایی زیر مواد نگهدارنده ندارد؟



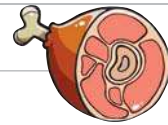
(۴) ☐



(۳) ☐



(۲) ☐



(۱) ☐

۲۱ کدام یک در مورد نقش نادرست است؟



(۱) به بدن انرژی می‌دهد. ☐

(۲) دارای ویتامین است. ☐

(۳) بعضی از ویتامین‌ها و مواد لازم را به بدن ما می‌دهند. ☐

(۴) گزینه‌های (۱) و (۳) درست هستند. ☐

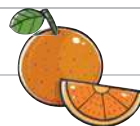
۲۲ خوردن کدام خوراکی برای بدن ضرر دارد؟



(۴) ☐



(۳) ☐



(۲) ☐



(۱) ☐

۲۳ در کدام گزینه، از تمامی گروه‌های غذایی، یک نمونه آمده است؟

(۱) شیر - روغن زیتون - ماکارونی - برنج ☐

(۲) ماش - سیب‌زمینی - کلم - کره ☐

(۳) ماهی - روغن آفتابگردان - پیاز - خیار ☐

(۴) نان - ماست - لوبیا - شیر ☐

۲۴ کدام یک از مواد غذایی زیر به بدن انرژی نمی‌دهد؟

(۱) روغن زیتون ☐

(۲) خیار ☐

(۳) سیب‌زمینی ☐

(۴) نان ☐