

۵	درس اول: زنگ علوم
۱۴	درس دوم: خوراکی‌ها
۲۳	درس سوم: مواد اطراف ما
۳۴	درس چهارم: اندازه‌گیری مواد
۴۲	درس پنجم: آب ماده‌ی بارزش
۵۱	درس ششم: زندگی ما و آب
۵۹	درس هفتم: نور و مشاهده‌ی اجسام
۶۸	آزمون نیم‌سال اول
۷۱	درس هشتم: جست‌وجو کنیم و بسازیم
۷۵	درس نهم: نیرو، همه‌جا (۱)
۸۴	درس دهم: نیرو، همه‌جا (۲)
۹۶	درس یازدهم: بکارید و ببینید
۱۰۶	درس دوازدهم: هر کدام جای خود (۱)
۱۱۷	درس سیزدهم: هر کدام جای خود (۲)
۱۳۰	درس چهاردهم: از گذشته تا آینده
۱۳۶	آزمون نیم‌سال دوم

فهرست



درس‌نامه

ماده‌ی غذایی چیست؟

هر ماده‌ای که برای تغذیه و سلامتی بدن انسان استفاده می‌شود را **ماده‌ی غذایی** می‌نامیم. بدن ما برای انجام همه‌ی فعالیت‌ها به غذای سالم و مناسب احتیاج دارد. غذای سالم، همه‌ی مواد غذایی لازم و مورد نیاز بدن را در اختیار انسان می‌گذارد. برای این‌که سالم باشیم به انواع غذاها نیاز داریم. مواد غذایی مورد نیاز بدن عبارت‌اند از:



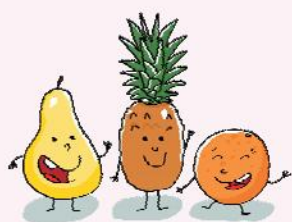
کربوهیدرات‌ها یا مواد قندی، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب. در ادامه با کار هر کدام از این مواد غذایی بیشتر آشنا می‌شویم.



• کربوهیدرات‌ها یا مواد قندی، انرژی‌زا هستند. زمانی که این دسته از مواد غذایی وارد بدن می‌شوند، به انرژی تبدیل می‌شوند. مقدار اضافی آن‌ها به صورت چربی در بدن می‌ماند.



• چربی‌ها در بدن همانند گروه قبل، تولید انرژی می‌کنند، ولی انرژی این گروه بیشتر از مواد قندی است.
• پروتئین‌ها برای رشد و ترمیم بدن، مفید هستند.



• ویتامین‌ها و مواد معدنی، وظیفه‌ی سالم نگه‌داشتن و درست کارکردن بدن را دارند.



• آب، این ماده‌ی مفید و زندگی‌بخش، وظیفه‌ی تنظیم دمای بدن و بیرون کردن مواد اضافی را از بدن به عهده دارد.



اما کدام گروه‌ها، گروه‌های اصلی مواد غذایی هستند؟ چه خوراکی‌هایی در هر گروه قرار می‌گیرد؟

در ادامه به بررسی دقیق‌تر گروه‌های اصلی مواد غذایی می‌پردازیم.

مواد غذایی در ۴ گروه اصلی دسته‌بندی می‌شوند:



۱- **گروه پروتئین** مواد غذایی موجود در این گروه شامل گوشت قرمز، گوشت مرغ و ماهی، تخم مرغ، میگو، لبنیات، تخم مرغ و حبوبات هستند. این گروه برای رشد بدن کارایی دارد.



۲- **گروه نان و غلات (نشاسته)** اگر به تصویر با دقت نگاه کنید می‌توانید انواع نان، ماکارونی، سیب‌زمینی، ذرت، برنج، گندم و جو را ببینید که در این گروه قرار دارند. مواد غذایی موجود در این گروه به بدن ویتامین، انرژی و بعضی مواد لازم را می‌رسانند.



۳- **گروه چربی‌ها** همان‌طور که در تصویر می‌بینید، انواع دانه‌های روغنی مثل کنجد، دانه‌ی سویا و دانه‌ی بادام‌زمینی، همچنین انواع کره‌ها و روغن‌ها در این گروه قرار دارند. از قسمت قبل به یاد دارید که چربی‌ها به بدن انرژی می‌رسانند.



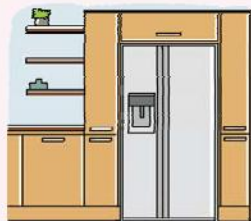
۴- **گروه میوه و سبزی (ویتامین)** همه‌ی میوه‌ها و سبزی‌ها را در این گروه می‌توان پیدا کرد. همان‌طور که متوجه شدید این گروه دارای ویتامین هستند. ویتامین‌ها به سلامتی و درست کارکردن اعضای بدن کمک می‌کنند. یادتان بماند، درست است که مواد غذایی نام برده شده برای بدن لازم است. اما خوردن بیش از اندازه‌ی هر چیزی برای بدن ضرر دارد.

همچنین فراموش نکنید خوردن غذاهای خیلی شور و غذاهای خیلی شیرین برای سلامتی شما خطرناک است.



اولین و مهم‌ترین وعده‌ی غذایی ما در هر روز، وعده‌ی صبحانه است. ما پس از صبحانه فعالیت‌های زیادی انجام می‌دهیم؛ پس باید برای انجام آن‌ها انرژی لازم را داشته باشیم. همچنین پس از صبحانه معمولاً، برای مدتی طولانی غذا نمی‌خوریم؛ پس بهتر است وعده‌ی صبحانه را از مواد غذایی مفیدی شامل نان، لبنیات، تخم مرغ و سبزیجات تازه انتخاب کنید.

در ادامه با شرایط نگهداری هر ماده‌ی غذایی آشنا می‌شویم. زیرا هر ماده‌ی غذایی به محل و شرایط خاصی نیاز دارد تا سالم بماند و فاسد نشود.



تشریح نگه‌داری مواد غذایی

بعضی مواد غذایی مانند گوشت قرمز، گوشت مرغ و ماهی و میگو در جاهای خنک، مثل یخچال (برای زمان بسیار کوتاه) و در جاهای بسیار خنک، مثل فریزر (برای مدت طولانی‌تر) سالم می‌مانند.



خوراکی‌هایی مثل میوه‌ها، سبزی‌ها، تخم مرغ و لبنیات برای سالم ماندن به محیطی خنک، مثل یخچال نیاز دارند. اما برای استفاده‌ی طولانی‌تر از بعضی میوه‌ها و سبزی‌ها از آن‌ها کمپوت، شور و ترشی تهیه می‌کنند.

بهتر است بدانید بعضی کارخانه‌ها برای نگه‌داری طولانی‌مدت مواد غذایی و جلوگیری از دیرتر فاسد شدن آن‌ها راه دیگری نیز استفاده می‌کنند. آن‌ها از مواد نگهدارنده استفاده می‌کنند. به یاد داشته باشید استفاده‌ی بیش از اندازه و زیاد مواد نگهدارنده ممکن است باعث مسمومیت و به خطر افتادن سلامتی انسان شود.

اگر هنگام خرید محصولات بسته‌بندی‌شده‌ی کارخانه‌ها، روی آن‌ها را با دقت نگاه کرده باشید، تاریخ‌هایی روی آن دیده‌اید. کارخانه‌ها تاریخ تولید هر محصول و زمان فاسد شدن آن را روی بسته‌بندی محصولاتشان چاپ می‌کنند تا خریداران مواد غذایی بدانند تا چه زمانی آن ماده‌ی غذایی، سالم و قابل استفاده است.



همچنین روی بسته‌بندی بعضی از مواد تولیدشده در کارخانه‌ها، افزودنی‌های مجاز که در آن محصول وجود دارد نیز نوشته می‌شود. افزودنی‌های مجاز، موادی هستند که اضافه شدن آن‌ها به مواد غذایی، سلامت انسان را به خطر نیندازد. مثل رنگ‌های خوراکی، شیرین‌کننده‌های مصنوعی و یا موادی که در طعم و بوی مواد خوراکی اثری مثبت دارند.

بدن ما، برای انجام همه‌ی فعالیت‌ها، به غذاهای سالم و مناسب نیاز دارد. مواد غذایی در چهار گروه اصلی، قابل دسته‌بندی هستند. این چهار گروه شامل پروتئین، نان و غلات (نشاسته)، چربی و ویتامین‌هاست. هر گروه وظیفه‌ی خاصی را برای رشد و سلامتی بدن ما به عهده دارد. همچنین لازم است هر ماده‌ی غذایی را در شرایط خاصی نگه‌داری کنیم تا فاسد نشوند. بعضی از مواد غذایی که در کارخانه‌ها بسته‌بندی می‌شوند دارای مواد نگهدارنده و افزودنی‌های مجاز هستند. کارخانه‌ها این اطلاعات را همراه با تاریخ تولید و انقضای محصولات خود، روی بسته‌بندی‌ها چاپ می‌کنند.

پرسش‌های تشریحی ...



الف) جاهای خالی را با استفاده از کلمات داخل پرانتز، پر کنید.

- ۱) گروه برای رشد و ترمیم بدن، مفید هستند. (چربی - پروتئین)
- ۲) وظیفه‌ی تنظیم دمای بدن و خارج کردن مواد اضافی از بدن را به عهده دارد. (آب - نشاسته)
- ۳) برای سالم ماندن هر ماده‌ی غذایی، بهتر است آن را در نگه داریم. (پاکت دربسته - جای مناسب)
- ۴) انسان‌ها برای انجام به غذای سالم نیاز دارند. (بعضی کارها - همه‌ی کارها)
- ۵) کاهو دارای است. (ویتامین - افزودنی‌های مجاز)



نادرست	درست
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ب) درست یا نادرست بودن جملات زیر را مشخص کنید.

- ۲) ذرت، برخی ویتامین‌ها را به بدن می‌رساند.
- ۷) ما در طول روز باید از تمام گروه‌های مواد غذایی به مقدار زیاد استفاده کنیم.
- ۸) در وعده‌ی شام، باید مواد غذایی، پراثری و به مقدار زیادی باشد.
- ۹) لبنیات در جاهای خنک سالم خواهد ماند.
- ۱۰) تمام مواد غذایی که ما استفاده می‌کنیم، دارای مواد نگهدارنده هستند.

پ) هر کدام از مواد غذایی زیر را به محل مناسب نگهداری آن وصل کنید.



یخچال

فریزر

کابینت

ت) به سؤالات زیر، پاسخ کوتاه دهید.

- ۱۱) سه خوراکی بنویسید که باید در جای بسیار خنک مانند فریزر نگهداری شوند تا سالم بمانند.
- ۱۲) دو ماده‌ی غذایی که با خرما در یک گروه قرار دارند را بنویسید.
- ۱۳) انسان‌ها به چه دلیل باید از گروه پروتئین استفاده کنند؟
- ۱۴) خوردن بیش از اندازه‌ی کدام مواد غذایی برای بدن ضرر دارد؟

ث) به سؤالات زیر، پاسخ کامل دهید.

- ۱۵) مهم‌ترین وعده‌ی غذایی ما انسان‌ها چیست؟ چرا؟
صبحانه‌ی سالم شامل چه چیزهایی باشد بهتر است؟
- ۱۷) نوید در حال بازی بود که زمین خورد و دست و پایش زخم شد. به او پیشنهاد می‌کنید از کدام گروه مواد غذایی بیشتر استفاده کند تا زخم‌هایش زودتر خوب شود؟ چرا؟

۱۷ هستی با مادرش به فروشگاه‌های رفتند. هستی چند بسته کیک را داخل سبد قرار داد. مادرش روی پاکت را نگاه کرد و به او گفت: «دخترم، این کیک‌ها فاسد هستند!»

به نظر شما، مادر هستی چه طور بدون باز کردن پاکت و نگاه کردن به درون آن‌ها، فهمید کیک‌ها فاسد شده‌اند؟

۱۸ چرا معمولاً رب گوجه‌فرنگی خریداری‌شده از کارخانه‌ها دیرتر از رب‌های گوجه‌فرنگی تولیدشده در خانه‌ها، فاسد می‌شوند؟





۱۹ چند ماده‌ی غذایی که با روغن زیتون در یک گروه قرار دارد را بنویسید و توضیح دهید چه وظیفه‌ای در بدن دارد.

...پرستش‌های چهارگزینه‌ای...

۲۰ کدام گزینه، با گزینه‌های دیگر در یک گروه قرار ندارد؟

- (۱) گندم (۲) پرتقال (۳) سیب‌زمینی (۴) ذرت




۲۱ کدام ماده‌ی غذایی زیر با  در یک گروه قرار دارد؟

- (۱)  (۲)  (۳)  (۴) 

۲۲ کدام یک از گزینه‌های زیر برای سلامتی و درست کار کردن بدن، مفیدتر است؟

- (۱) روغن آفتابگردان (۲) کرفس (۳) برنج (۴) گوشت مرغ

۲۳ در کدام یک از گزینه‌های داده‌شده، مواد نگهدارنده وجود ندارد؟

- (۱)  (۲)  (۳)  (۴) 

۲۴ کدام وعده‌ی غذایی مهم‌ترین وعده‌ی غذایی است؟

- (۱)  (۲) 

(۴) فرقی ندارد. همه‌ی وعده‌های غذایی ارزش یکسانی دارند.

- (۳) 

۲۵ کدام یک از مواد غذایی زیر با سیب‌زمینی در یک گروه قرار نمی‌گیرد؟

- (۱) میگو (۲) ذرت (۳) ماکارونی (۴) جو



۲۶ کدام یک، راهنمایی برای مصرف کننده است که بفهمد تا چه زمانی مواد غذایی سالم هستند؟

- (۱) مواد نگهدارنده (۲) تاریخ مصرف (۳) محل نگهداری (۴) نوع بسته بندی

۲۷ محل نگهداری کدام یک با سایر گزینه ها متفاوت است؟



۲۸ محل نگهداری مناسب برای آجیل و خشکبار، کدام مکان است؟

- (۱) مرطوب و خنک (۲) گرم و مرطوب (۳) خشک و خنک (۴) گرم و خشک

۲۹ ما برای انجام تمامی کارهایمان به نیاز داریم.

- (۱) پروتئین ها (۲) ویتامین ها (۳) چربی ها (۴) غذای سالم و کافی

۳۰ مصرف به بدن، انرژی زیادی می دهد.

- (۱) هویج (۲) کلم (۳) بادام (۴) سبزیجات معطر

۳۱ کدام جمله نادرست است؟

- (۱) ما برای دویدن به غذای سالم نیاز داریم. (۲) وعده ی غذایی صبحانه باید کم باشد. (۳) مصرف لبنیات برای رشد بدن، مفید است. (۴) کاهو و خرما در یک گروه مواد غذایی قرار دارند.

۳۲ کارخانه ها برای دیرتر فاسد شدن مواد غذایی تولید شده چه می کنند؟

- (۱) از بسته بندی های محکم استفاده می کنند. (۲) به آن ها مواد نگهدارنده اضافه می کنند. (۳) از مواد غذایی سالم تر استفاده می کنند. (۴) روی آن ها تاریخ مصرف چاپ می کنند.

۳۳ وظیفه ی کدام گزینه، رساندن انرژی، بعضی از ویتامین ها و مواد لازم به بدن است؟



۳۴ مصرف زیاد کدام گروه از مواد غذایی، خطر مبتلا شدن به چاقی و بیماری های قلبی را زیاد می کند؟

- (۱) ویتامین (۲) پروتئین (۳) نشاسته (۴) چربی

۳۵ مصرف بیش از اندازه ی شکر و نمک

- (۱) به بدن آسیب می رساند. (۲) به بدن انرژی می دهد. (۳) برای بدن، مفید است. (۴) باعث رشد ما می شود.

۳۶ مواد غذایی انتخاب شده توسط کدام دانش آموز، برای صبحانه مفید تر است؟



۳۷ برای زنگ تفریح، استفاده از کدام ماده‌ی غذایی، مفیدتر است؟

- (۱) سیب‌زمینی سرخ‌کرده (۲) آبمیوه‌ی پاکتی (۳) یک لقمه‌ی نان و پنیر (۴) ساندویچ سوسیس

۳۸ کدام ماده‌ی غذایی، سالم‌تر از بقیه است؟

- (۱) لواشک سیب (۲) یک عدد سیب (۳) آبمیوه‌ی پاکتی سیب (۴) هیچ‌کدام مفید نیست.

۳۹ کدام دو مورد نوشته‌شده در یک گزینه، هم‌گروه نیستند؟

- (۱) روغن زیتون - بادام (۲) گردو - خرما (۳) حبوبات - تخم مرغ (۴) سیب‌زمینی - گندم

۴۰ استفاده‌ی زیاد از مواد نگهدارنده باعث.....

- (۱) سالم ماندن مواد غذایی می‌شود. (۲) مسمومیت می‌شود.
(۳) دیرتر فاسدشدن مواد غذایی می‌شود. (۴) رشد ما می‌شود.

۴۱ برای رشد یک کودک، کدام ماده‌ی غذایی، مفیدتر است؟

- (۱) تخم مرغ (۲) بادام (۳) ذرت (۴) تربچه

۴۲ کدام تعریف برای «ماده‌ی غذایی» کامل‌تر است؟

- (۱) موادی که برای رفع گرسنگی انسان استفاده می‌شوند. (۲) موادی که برای تغذیه و حمایت از بدن انسان استفاده می‌شوند.
(۳) موادی که از بیمارشدن انسان جلوگیری می‌کنند. (۴) موادی که به بدن انرژی می‌دهند.

۴۳ محل نگهداری کدام ماده‌ی غذایی در بیرون از یخچال است؟



۴۴ دیروز دندان شیری سارا افتاد. او برای داشتن دندان‌های جدید و سالم، باید چه

ماده‌ی غذایی را بیشتر مصرف کند؟



- (۱) ذرت (۲) شکلات (۳) خرما (۴) لبنیات

۴۵ دانش‌آموزی اضافه‌وزن زیادی پیدا کرده است. کدام ماده‌ی غذایی زیر را بهتر است کم‌تر استفاده کند؟

- (۱) ویتامین‌ها (۲) چربی‌ها (۳) پروتئین‌ها (۴) نشاسته و غلات

۴۶ هنگام خرید مواد غذایی، کدام مورد از اهمیت کم‌تری برخوردار است؟

- (۱) تاریخ تولید (۲) تاریخ انقضا (۳) رنگ بسته‌بندی (۴) علامت استاندارد

۴۷ تغذیه‌ی سالم، باید چگونه باشد؟

- (۱) از هر چیزی کم مصرف کنیم تا بیمار نشویم.
(۲) از چربی‌ها خیلی کم و از پروتئین‌ها مقدار زیادی در برنامه‌ی غذایی هر روز ما باشد.
(۳) از هر گروه مواد غذایی به اندازه، در برنامه‌ی غذایی خود استفاده کنیم.
(۴) از هر گروه مواد غذایی هر چه قدر که می‌توانیم استفاده کنیم تا گرسنگی خود را برطرف کنیم.



۴۸ هر ماده‌ی غذایی برای سالم ماندن به نیاز دارد.

(۱) محل و شرایط گرم و خشک (۲) محل و شرایط مخصوص (۳) محل و شرایط خنک (۴) محل و شرایط سرپوشیده

۴۹ مهم ترین کاری که توت‌فرنگی برای بدن انجام می‌دهد، چیست؟

(۱) باعث سلامتی بدن می‌شود. (۲) به بدن انرژی می‌دهد.

(۳) برای رشد بدن بسیار مفید است. (۴) برای رفع تشنگی مفید است.

پاسخ‌نامه : پرسش‌های تشریحی

الف

- ۱ پروتئین
- ۲ آب
- ۳ جای مناسب
- ۴ همه‌ی کارها
- ۵ ویتامین

ب

- ۶ درست
- ۷ نادرست: ما باید هر ماده‌ی غذایی را به اندازه مصرف کنیم.
- ۸ نادرست: وعده‌ی شام باید سبک‌تر باشد.
- ۹ درست
- ۱۰ نادرست: میوه‌ها، سبزیجات تازه و بعضی از گوشت‌هایی که استفاده می‌شود و مانند این‌ها طبیعی هستند و مواد نگهدارنده ندارند.

پ

- سیب ← یخچال
- ماکارونی ← کابینت
- ماهی و میگو ← فریزر
- گوشت ← فریزر
- چای ← کابینت

ت

- ۱۱ گوشت قرمز - گوشت مرغ - گوشت ماهی - میگو
- ۱۲ انواع میوه‌ها و سبزی‌ها مثل سیب، پرتقال و ...
- ۱۳ چون برای رشد و ترمیم اعضای بدن مفید است.
- ۱۴ شکر، نمک و چربی‌ها
- ۱۵ مهم ترین وعده‌ی غذایی، صبحانه است، زیرا پس از صبحانه ممکن است مدتی طولانی، مواد غذایی مصرف نشود. هم‌چنین برای انجام کارهای روزانه به ما انرژی لازم را می‌دهد.
- برای صبحانه‌ی سالم بهتر است از لبنیات، نان، تخم مرغ و سبزیجات تازه استفاده کنیم.
- ۱۷ از گروه پروتئین مثل گوشت مرغ، گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات. چون این گروه برای رشد و ترمیم بدن مفید هستند.
- ۱۷ او با نگاه کردن به تاریخ مصرف روی کیک‌ها فهمید که تاریخ انقضای آن‌ها گذشته است.
- ۱۸ چون کارخانه‌ها برای دیرتر فاسد شدن مواد غذایی از مواد نگهدارنده استفاده می‌کنند.

۱۹ انواع روغن‌ها، چربی‌ها و دانه‌های روغنی مانند بادام و سویا با روغن زیتون در یک گروه قرار دارند. کار این گروه، دادن انرژی به بدن است.

پاسخ‌نامه : پرسش‌های چهارگزینه‌ای



- ۲۰ گزینه‌ی «۲»
پرتقال در گروه ویتامین و سه گزینه‌ی دیگر در گروه غلات (نشاسته) هستند.
- ۲۱ گزینه‌ی «۳»
ماهی و تخم مرغ هر دو در گروه پروتئین هستند.
- ۲۲ گزینه‌ی «۲»
گروه ویتامین، شامل تمام سبزی‌ها و میوه‌ها برای سلامتی و درست کارکردن بدن مفیدند.
- ۲۳ گزینه‌ی «۴»
میوه‌ها طبیعی هستند و مواد نگهدارنده ندارند.
- ۲۴ گزینه‌ی «۱»
صبحانه مهم‌ترین وعده‌ی غذایی است.
- ۲۵ گزینه‌ی «۱»
میگو در گروه پروتئین است.
- ۲۶ گزینه‌ی «۲»
گوشت قرمز، مرغ و ماهی در فریزر و میوه‌ها در یخچال، سالم می‌مانند.
- ۲۷ گزینه‌ی «۲»
گوشت قرمز، مرغ و ماهی در فریزر و میوه‌ها در یخچال، سالم می‌مانند.
- ۲۸ گزینه‌ی «۳»
بادام از دانه‌های روغنی است و در گروه چربی‌ها قرار می‌گیرد. این گروه، بیشتر از بقیه‌ی گروه‌ها به بدن انرژی می‌دهند.
- ۲۹ گزینه‌ی «۴»
صبحانه مهم‌ترین وعده‌ی غذایی است که باید کامل باشد، نه کم و نه خیلی زیاد.
- ۳۰ گزینه‌ی «۳»
مواد نگهدارنده از فاسدشدن زود هنگام مواد غذایی جلوگیری می‌کنند.
- ۳۱ گزینه‌ی «۲»
مواد غذایی گروه نشاسته و غلات، انرژی، بعضی از ویتامین‌ها و مواد لازم را به بدن می‌رسانند.
- ۳۲ گزینه‌ی «۲»
مصرف زیاد گروه چربی‌ها، خطر ابتلا به چاقی و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.
- ۳۳ گزینه‌ی «۳»
مصرف بیش از اندازه‌ی شکر و نمک برای بدن، مضر است.
- ۳۴ گزینه‌ی «۴»
لقمه‌ی نان و پنیر علاوه بر داشتن مواد لازم برای ما، خوراکی سالم و انرژی‌دهنده‌ای است.
- ۳۵ گزینه‌ی «۱»
گردو دانه‌ای روغنی و در گروه چربی‌ها است ولی خرما در گروه ویتامین‌ها است.
- ۳۶ گزینه‌ی «۲»
از آن‌جا که مواد نگهدارنده، نوعی مواد شیمیایی هستند، مصرف بیش از اندازه و زیاد آن‌ها برای بدن، مضر است.
- ۳۷ گزینه‌ی «۲»
گروه پروتئین برای رشد بدن، مفید است.
- ۳۸ گزینه‌ی «۲»
گروه پروتئین برای رشد بدن، مفید است.
- ۳۹ گزینه‌ی «۲»
گروه پروتئین برای رشد بدن، مفید است.
- ۴۰ گزینه‌ی «۲»
گروه پروتئین برای رشد بدن، مفید است.
- ۴۱ گزینه‌ی «۱»
گروه پروتئین برای رشد بدن، مفید است.
- ۴۲ گزینه‌ی «۲»
گروه پروتئین برای رشد بدن، مفید است.
- ۴۳ گزینه‌ی «۲»
گروه پروتئین برای رشد بدن، مفید است.
- ۴۴ گزینه‌ی «۴»
گروه پروتئین برای رشد بدن، مفید است.
- ۴۵ گزینه‌ی «۲»
گروه پروتئین برای رشد بدن، مفید است.
- ۴۶ گزینه‌ی «۳»
گروه پروتئین برای رشد بدن، مفید است.
- ۴۷ گزینه‌ی «۳»
گروه پروتئین برای رشد بدن، مفید است.
- ۴۸ گزینه‌ی «۲»
گروه پروتئین برای رشد بدن، مفید است.
- ۴۹ گزینه‌ی «۱»
توت‌فرنگی در گروه میوه‌ها قرار دارد. گروه میوه‌ها دارای ویتامین هستند. ویتامین برای سلامتی بدن مفید است.