

۱. به تصاویر صفحه ی ۱۰۶ نگاه کنید :
- آیا افراد در سنین مختلف با فعالیت های متفاوت به غذای یکسانی نیاز دارند ؟
۲. اگر غذای انسان متناسب با نیاز او نباشد چه مسائلی ایجاد می شود ؟
۳. غذا چه ارتباطی با سلامتی انسان دارد ؟
۴. غذای مناسب باید چگونه باشد ؟
۵. چه غذایی می تواند نیازهای بدن را تأمین کند ؟
۶. آیا مواد غذایی مورد استفاده ی مردم در نقاط گرمسیر و سردسیر یکسان است ؟ چرا ؟
۷. مقدار و نوع غذای کودکان زیر دو سال با غذای جوانان و نوجوانان چه تفاوتی دارد ؟
۸. با توجه به جدول راهنمای انتخاب مواد غذایی صفحه ی ۱۰۸ پاسخ دهید.
۹. کدام گروه سنی به شیر و لبنیات بیش تر نیاز دارد ؟
۱۰. کدام گروه مواد غذایی باید بیش تر مصرف شود ؟
۱۱. کدام گروه مواد غذایی باید کم تر مصرف شود ؟
۱۲. دسترسی مردم به مواد غذایی در مناطق مختلف به چه عواملی بستگی دارد ؟
۱۳. منظور از ماده ی مغذی چیست ؟
۱۴. به طور کلی مواد غذایی به چند دسته تقسیم می شوند ، نام ببرید ؟
۱۵. میزان نیاز غذایی انسان چگونه تعیین می شود ؟
۱۶. مقدار کالری مواد غذایی مورد نیاز انسان به چه عواملی بستگی دارد ؟
۱۷. یک کالری گرما چقدر است ؟
۱۸. از سوختن یک گرم مواد قندی و چربی چند کالری گرما تولید می شود ؟
۱۹. احتیاجات غذایی انسان در دوره های مختلف زندگی چگونه است ؟
۲۰. اهمیت شیر مادر در تغذیه ی کودکان چیست ؟
۲۱. در چه صورتی برای تغذیه ی کودکان از شیر خشک استفاده می کنند ؟
۲۲. چه هنگام غذای کمکی به کودک داده می شود ؟
۲۳. نیاز غذایی کودکان در سنین مدرسه چگونه است ؟
۲۴. خوردن صبحانه چه تأثیراتی برای دانش آموزان دارد ؟
۲۵. چرا نوجوانان به انرژی بیش تری نیاز دارند ؟ به کدام مواد غذایی بیش تر نیاز دارند ؟
۲۶. میان وعده ها در تغذیه ی نوجوانان چه اهمیتی دارند ؟ از چه موادی باید تشکیل شوند ؟
۲۷. عادت های بد غذایی در دوران نوجوانی چه اثرات بدی دارد ؟
۲۸. تغذیه ی زنان باردار چه اهمیتی دارد ؟
۲۹. نیاز غذایی مادران در دوران بارداری چگونه است ؟
۳۰. نیاز غذایی مادران در دوران شیر دهی چگونه است ؟
۳۱. چرا افراد سالمند باید دارای برنامه های غذایی خاصی باشند ؟
۳۲. برنامه ی غذایی سالمندان چگونه باید باشد ؟
۳۳. چه نکاتی را باید در مورد غذای کودکان رعایت نمود ؟
۳۴. وضع غذای افراد در دوران نقاهت چگونه است ؟
۳۵. اهمیت غذا خوردن در زندگی انسان چیست ؟
۳۶. برای تهیه و صرف غذا به چه نکاتی باید توجه کنیم ؟
۳۷. رعایت چه نکاتی به هنگام غذا خوردن ضروری است ؟ ( چهار مورد)

۳۸. برای جلوگیری از اسراف و اتلاف غذا چه باید کرد ؟
۳۹. در شست و شوی لباس ها چه نکاتی را باید رعایت کنیم ؟
۴۰. هدف از مطالعه ی بخش پوشاک چیست ؟
۴۱. لکه چیست و لکه گیری یعنی چه ؟
۴۲. در لکه گیری پارچه چه نکاتی را باید مورد توجه قرار داد ؟
۴۳. چه عواملی موجب به وجود آمدن لکه می شود ؟
۴۴. لکه به جا مانده از شمع را چگونه بر طرف می کنند ؟
۴۵. لکه ی جوهر چگونه پاک می شود ؟
۴۶. لاک ناخن را چگونه از روی لباس پاک می کنند ؟
۴۷. روش بر طرف کردن لکه ی آدامس و چسب از روی لباس ها چیست ؟
۴۸. برای پاک کردن لکه ی چای و قهوه از چه روشی استفاده می کنند ؟
۴۹. لکه ی خون چگونه رفع می شود ؟
۵۰. نکات ایمنی و روش استفاده از سفید کننده ها را با مراجعه به دستور العمل استفاده از آن ها بنویسید ؟
۵۱. استفاده بیش از اندازه از مواد سفید کننده ، چه زیان هایی به محیط زیست وارد می کند ؟
۵۲. علائم بین المللی بر روی پوشاک به چند دلیل نصب می شود ؟ رعایت آن ها چه فایده ای دارد ؟
۵۳. هر یک از علائم زیر چه معنایی دارند ؟
- ۱- تشت
  - ۲- مثلث
  - ۳- اتو
  - ۴- دایره
۵۴. وجود علامت ضربدر بر روی علائم بین المللی به چه معنی می باشد ؟
۵۵. پیش از شستن لباس های نخی و کتانی چه باید کرد ؟
۵۶. برای جلوگیری از چروک شدن لباس های نخی و کتانی چه نکته ای باید رعایت شود ؟
۵۷. لباس های نخی را چگونه سفید می کنند ؟
۵۸. روش صحیح اتوی لباس های نخی چگونه است ؟
۵۹. روش شست و شوی لباس های پشمی چگونه است ؟
۶۰. چرا لباس های پشمی را نباید مقابل نور شدید خورشید قرار داد ؟
۶۱. شست و شو و خشک کردن لباس های بافتنی چگونه است ؟
۶۲. لباس های پشمی را چگونه باید اتو زد ؟
۶۳. چرا نباید لباس های بافتنی را اتو کرد ؟
۶۴. چرا نباید لباس های پشمی را مستقیماً اتو کرد ؟ روش صحیح اتو کردن این گونه لباس ها کدام است ؟
۶۵. در اتو کشی لباس ها چه نکات ایمنی را باید رعایت کرد ؟