



خوراکی‌ها

همه‌ی موجودات زنده برای زنده ماندن به غذا نیاز دارند. ما انسان‌ها نیز به غذا نیاز داریم. ما معمولاً روزانه ۳ وعده‌ی غذایی اصلی داریم که عبارت‌اند از:

(۱) صبحانه

(۲) ناهار

(۳) شام

خوردن وعده‌ی صبحانه خیلی مهم است و بدن برای فعالیت به انرژی آن نیاز دارد.

انسان‌ها برای حرکت کردن، نفس کشیدن، صحبت کردن، کار کردن، فکر کردن، نوشتن، غذا خوردن و ... به غذای سالم و مناسب نیاز دارند.

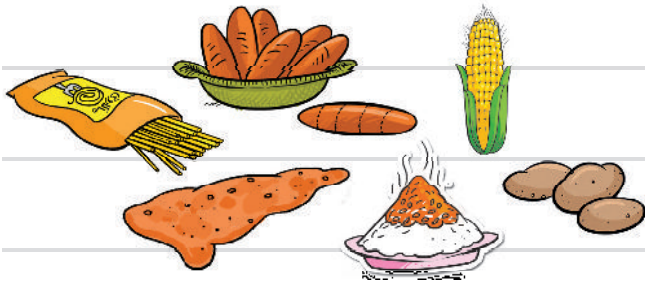
مواد غذایی به ۴ گروه اصلی تقسیم می‌شوند:

🌟 **گروه ۱:** شامل چربی‌ها مانند روغن دانه‌ی آفتاب‌گردان - روغن

زیتون - روغن دانه‌ی ذرت - کره و ...



🌟 **گروه ۲:** شامل انواع نان - ماکارونی - سیبزمینی - برنج - ذرت و ...



🌟 **گروه ۳:** شامل حبوبات (عدس، لوبیا، نخود و ...) - تخم مرغ -



گوشت (مرغ، ماهی، گوشت قرمز مثل گوشت گاو و گوسفند

و ...) - لبنیات (شیر، ماست، پنیر، بستنی، کشک و ...)

🌟 **گروه ۴:** شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها



به برخی از خوراکی‌ها مواد نگهدارنده اضافه می‌کنند. مانند انواع کنسروها، برخی از نوشیدنی‌ها و ...

🌟 **مواد نگهدارنده:** به موادی گفته می‌شود که به مواد غذایی اضافه می‌کنند تا زود فاسد نشوند و مدت

بیشتری بتوان آن‌ها را نگه داشت.

بعضی از مواد نگهدارنده خواص خوب موادی غذایی را از بین می‌برند. هم‌چنین استفاده‌ی زیاد از مواد

نگهدارنده باعث مسمومیت می‌شود.

برای سالم ماندن مواد غذایی باید آن‌ها را در شرایط مناسبی نگهداری کرد.

روش‌های نگهداری مواد غذایی مختلف

🌟 لبنیات (ماست، شیر، پنیر و ...) را باید در یخچال گذاشت.

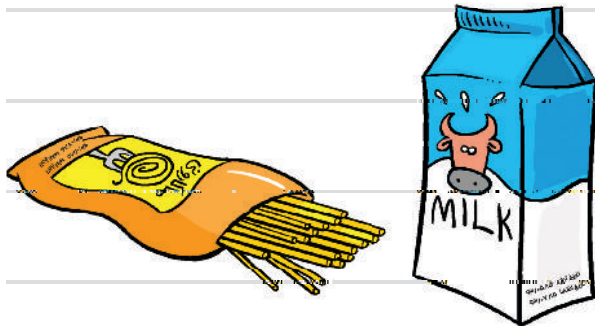
🌟 سبزی‌ها و میوه‌ها را در جای خنک و یخچال قرار داد.

🌟 روغن‌ها را در ظرف‌های دربسته نگهداری کرد.

🌟 برنج و ماکارونی را در جای خشک نگهداری کرد.

تاریخ مصرف مواد غذایی

بر روی بیشتر مواد غذایی که تهیه می کنید، دو تاریخ مهم نوشته شده است که لازم است هنگام خرید به آن‌ها توجه کنید.



(۱) تاریخ تولید

(۲) تاریخ انقضای مصرف (تاریخ پایان مصرف)

برای اطمینان از سالم بودن مواد غذایی باید دقت

کنید که تاریخ پایان مصرفشان تمام نشده باشد.

برای این که سالم و تندرست باشیم به غذاهای مختلفی نیاز داریم که ویتامین‌ها و مواد مورد نیاز را به بدن برسانند.

هر یک از گروه‌های مواد غذایی بعضی از نیازهای بدن را برطرف می کنند. پس، خوردن هر یک برای بدن لازم است. مثلاً:

⊙ مواد غذایی که در گروه نان، ماکارونی و برنج قرار دارند به بدن انرژی می دهند و بعضی از ویتامین‌ها و مواد لازم را به بدن ما می دهند.

⊙ گروه سبزی‌ها و میوه‌ها هم، ویتامین‌های مختلف را به بدن ما می رسانند.

⊙ گروه لبنیات، حبوبات، گوشت و تخم‌مرغ، به رشد بدن ما کمک می کنند و مواد لازم را به بدن می رسانند.

⊙ گروه چربی‌ها انرژی مورد نیاز بدن را به آن می دهند. البته در مصرف آن نباید زیاده روی کنیم!

غذاهای پرچرب باعث بیماری‌های قلبی می شوند.

ویتامین‌ها برای سلامتی و درست کارکردن بدن لازم هستند.

⊙ خوردن بعضی از خوراکی‌ها مانند چیپس، پفک و ... از نظر بهداشتی برای بدن مناسب نیستند.

⊙ حواستون باشه! استفاده‌ی زیاد از شکر و نمک به بدن آسیب

می‌رساند.



⊙ استفاده‌ی زیاد از غذاهای پرچرب و شیرین باعث افزایش

وزن و چاقی می‌شود!

⊙ استفاده از مواد غذایی که تاریخ مصرفشان گذشته است باعث مسمومیت می‌شود.

⊙ استفاده از مواد غذایی که مواد نگهدارنده‌ی زیادی دارند باعث مسمومیت می‌شود.

پرسش‌ها

۱- ما برای انجام چه کارهایی به غذا نیاز داریم؟

۱:

۲:

۳:

۴:

۲- برای هر گروه نام دو ماده‌ی غذایی را بنویس.

۱:

۲:

⊙ گروه گوشت

۱:

۲:

⊙ گروه نان

۱:

۲:

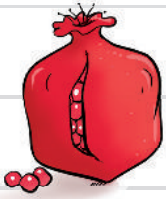
⊙ گروه سبزی‌ها و میوه‌ها

۱:

۲:

⊙ گروه چربی

۳- وصل کن!



گروه نان و برنج

گروه چربی

گروه گوشت



گروه سبزی‌ها و میوه‌ها

۴- با کدام مورد در یک گروه قرار دارد؟ 

۲ چربی

۱ سبزی‌ها و میوه‌ها

۴ نان و برنج

۳ گوشت

۵- حبوبات مانند  با کدام مورد در یک گروه قرار دارند؟

۲ چربی‌ها

۱ سبزی‌ها و میوه‌ها

۴ نان و برنج

۳ گوشت

۶- نقش  در بدن چیست؟

۱ به رشد بدن کمک می‌کند.

۲ به بدن انرژی می‌دهد و ویتامین‌های لازم بدن را تأمین می‌کند.

۳ ویتامین‌های لازم را به بدن می‌دهد.

۴ برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم است.

۷- دو مورد از مواد غذایی که در صبحانه استفاده می‌کنید را نام ببرید. هر کدام مربوط به چه گروهی

از مواد غذایی هستند؟

۸- شماره‌ی هر گروه را در کنار ویژگی مربوط به آن بنویس.

گروه غذایی ویژگی

- ۱ گروه چربی برای سلامتی و درست کارکردن بدن لازم هستند:
- ۲ گروه گوشت به بدن انرژی می‌دهند و بعضی از ویتامین‌ها را به بدن می‌دهند:
- ۳ گروه سبزی‌ها و میوه‌ها به بدن انرژی می‌دهند ولی خوردن زیاد آن‌ها برای بدن ضرر دارد:
- ۴ گروه نان و برنج به رشد بدن کمک می‌کنند:

۹- کدام یک در مورد نقش  نادرست است؟

- ۱ دارای ویتامین هستند.
- ۲ برای ترمیم قسمت‌های آسیب‌دیده لازم است.
- ۳ مصرف آن برای بدن ضرر دارد.
- ۴ برای سلامتی و درست کارکردن بدن لازم است.

۱۰- نقش  در بدن چیست؟

- ۱ به رشد بدن کمک می‌کند.
- ۲ ویتامین‌های لازم را به بدن می‌دهد.
- ۳ به بدن انرژی می‌دهد.
- ۴ برای سلامتی و درست کارکردن بدن لازم است.

۱۱- کدام یک از گزینه‌ها انرژی بیشتری به بدن ما می‌دهند؟

- ۱ برنج - ماکارونی - نان
- ۲ تخم‌مرغ - عدس - ماهی
- ۳ کاهو - خیار - گوجه‌فرنگی
- ۴ شیر - پنیر - ماست

۱۲- کدام یک از غذاهای زیر برای رشد بدن مفیدتر است؟



۱۳- کدام خوراکی‌ها، بیشتر ویتامین بدن را تأمین می‌کنند؟ دور آن‌ها خط بکش.



د



ج



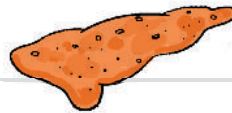
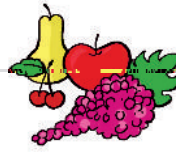
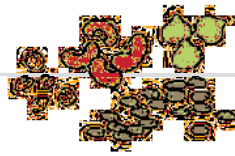
ب



الف

۱۴- در هر ردیف یک ماده‌ی غذایی با سه‌تای دیگر فرق دارد و با آن‌ها در یک گروه قرار نمی‌گیرد.

روی آن ماده خط بکش.



۱۵- وصل کن!

آجیل

باید در یخچال نگهداری شود.

میوه و سبزی

باید در فریزر نگهداری شود.

گوشت و مرغ

باید در جای خشک و خنک نگهداری شود.



۱۶- دلیل استفاده از مواد نگهدارنده در مواد غذایی چیست؟

آیا این مواد برای بدن ضرر دارند؟

۱۷- در چه خوراکی‌هایی از مواد نگهدارنده استفاده می‌شود؟

۱۸- تاریخ انقضا چه چیزی را نشان می‌دهد؟

۱۹- مجید فردامی خواهد به کوه‌نوردی برود. به نظرت بهتر است امروز کدام دسته از مواد غذایی را بیشتر مصرف کند؟

۱ میوه و سبزی ۲ گوشت ۳ لبنیات ۴ نان و برنج

به چه دلیل؟

۲۰- مصرف بیش از اندازه‌ی هر کدام از مواد زیر برای بدن مضر است. دلیل هر کدام را بنویسید.

چیپس:

کله‌پاچه:

آب‌میوه:

تن ماهی:

سوسیس، کالباس:

پفک:

۲۱- تاریخ مصرف کدام‌یک از مواد زیر طولانی‌تر است؟

۱ شیر معمولی نایلونی ۲ کنسرو لوییا

۳ گوشت چرخ‌کرده بسته‌ای ۴ نان لواش بسته‌ای