



موضوع:

تاریخ:

نام و نام خانوادگی:

هدف:

خوراکی ها

۱- برای انجام دادن چه کارهایی به غذای سالم و مناسب نیاز داریم ؟

برای حرکت ، تنفس ، صحبت ، فکر کردن ، نوشتن و انجام همه ی کارهای روزمره ی خود به غذای سالم نیاز داریم .

۲- خوردن موجب بیماری فشار خون می شود . نمک اضافی

۳- خوردن موجب زیاد شدن وزن و بیماری قند خون می شود . شیرینی اضافی

۴- طبقه بندی مواد غذایی را نام ببرید .

۱) پروتیین ها - ۲) ویتامین ها - ۳) چربی ها - ۴) نان و غلات

۵- برای هر گروه از مواد غذایی چند مثال بزنید .



گروه نان و غلات : ماکارونی - آرد - برنج - نان - سیب زمینی - ذرت

گروه پروتیین ها: گوشت قرمز - ماهی - مرغ - تخم مرغ - حبوبات - لبنیات

گروه ویتامین ها : انواع سبزی ها مانند تره - جعفری - کاهو-انواع میوه مانند پرتقال و سیب

گروه چربی ها : روغن - کره - دانه های روغنی مانند آفتابگردان و زیتون

۶- نقش نان و غلات در بدن چیست ؟

این غذاها به بدن انرژی می دهند و ویتامین ها و مواد لازم را به بدن می رسانند .

۷- نقش ویتامین ها در بدن چیست ؟

این گروه برای سلامتی و درست کار کردن اعضای بدن لازم اند .

۸- نقش پروتیین ها در بدن چیست ؟

این گروه باعث رشد بدن ما می شوند .

۹- نقش چربی ها در بدن چیست ؟

این گروه انرژی بدن را تأمین میکند، اما مصرف زیاد آن برای بدن مضر است.





موضوع:

تاریخ

نام و نام خانوادگی

هدف:

۱۰- نقش مواد نگهدارنده در برخی از خوراکی ها چیست؟

این مواد از فاسد شدن مواد غذایی جلوگیری کرده و مدت نگه داری غذاها را طولانی می کنند .

۱۱- چند روش نگهداری طولانی مدت از مواد غذایی را نام ببرید ؟

اضافه کردن نمک - اضافه کردن شکر - نگهداری مواد با سرکه

۱۲- برای سالم ماندن مواد غذایی باید چه کرد ؟

باید آنها را در شرایط مناسب نگهداری کرد مانند جاهای سرد و خشک

۱۳- هنگام خرید مواد غذایی باید به چه چیزی توجه کنیم ؟ به تاریخ مصرف آنها

۱۴- چهار خوراکی غیر بهداشتی را نام ببرید ؟

پفک - چیپس - لواشک - نوشابه

۱۵- نام دو ماده غذایی که مواد نگهدارنده دارند را نام ببرید ؟

تن ماهی و شیر پاکتی

۱۶- آش رشته یکی از غذاهای ایرانی است . برای پختن این غذا از کدام گروه های مواد غذایی استفاده می شود ؟

حبوبات (لوبیا - نخود - عدس) ، سبزی ، رشته ، کشک و روغن

پرسیدن عیب نیست ندانستن

عیب است



بازخورد:



خوراکی‌ها

خوراکی‌ها و سلامتی ما

علوم پایه سوم دبستان - درس دوم



پنج گروه مواد غذایی

نان و غلات



انرژی می‌دهند.

میوه‌ها و سبزیجات



ویتامین دارند.

شیر و لبنیات



استخوان‌ها را محکم می‌کنند.

گوشت و پروتئین



به رشد بدن کمک می‌کنند.

چربی‌ها و قندها



کم مصرف شوند.

(۱) گروه چربی‌ها

چربی‌ها به بدن ما انرژی می‌دهند.



روغن



کره

به گرم نگه داشتن بدن کمک می‌کنند.



مغزها



کنجد

از بعضی اندام‌های بدن محافظت می‌کنند.



اما اگر بیش از اندازه مصرف شوند، برای سلامتی مضر هستند.



خوراکی ها

(۲) گروه گوشت، تخم مرغ و حبوبات



« این گروه به رشد بدن کمک می کند.

» باعث قوی شدن ماهیچه ها می شود.



» در ساختن خون و بافت های بدن نقش دارد.

» این مواد غذایی سرشار از پروتئین هستند.



(۳) گروه میوه ها و سبزی ها



« میوه ها و سبزی ها ویتامین دارند.

» به سلامتی بدن کمک می کنند.

» بدن را در برابر بیماری ها مقاوم می کنند.

» به بهتر کار کردن معده و روده هم کمک می کنند.

» ما باید هر روز میوه و سبزی مصرف کنیم.»



(۴) گروه غلات و سیب زمینی



این گروه انرژی زیادی به بدن می دهد.

برای بازی کردن، درس خواندن و فعالیت روزانه لازم است.

بخش زیادی از غذای روزانه ما از این گروه تأمین می شود.



خوراکی ها

(۵) گروه شیر و لبنیات



«شیر و لبنیات به رشد استخوان ها کمک می کنند.
باعث محکم شدن دندان ها می شوند.
این گروه دارای کلسیم است و برای کودکان بسیار مهم است.

هر گروه از مواد غذایی چه نیازی از بدن ما را فراهم می کند؟



چربی ها: تأمین بخشی از انرژی بدن
و کمک به گرم ماندن بدن



گوشت، تخم مرغ و حبوبات:
کمک به رشد بدن و ساخت ماهیچه ها



میوه ها و سبزی ها: تأمین ویتامین ها
و کمک به پیشگیری از بیماری ها



غلات و سیب زمینی: تأمین انرژی
مورد نیاز برای فعالیت های روزانه



شیر و لبنیات: کمک به رشد
استخوان ها و استحکام دندان ها



خوراکی ها

خوراکی سالم و ناسالم

خوراکی های سالم



خوراکی های ناسالم



خوراکی های سالم به رشد، سلامتی و شادابی ما کمک می کنند.
خوراکی های ناسالم اگر زیاد مصرف شوند، ممکن است به
بدن آسیب برسانند.

خوراکی‌های سالم و مفید

1

صبحانه، مهم‌ترین وعده



- بدن برای فعالیت روزانه به غذا نیاز دارد.
- صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است.
- صبحانه سالم: نان، پنیر، گردو و ...

2

گروه‌های غذایی



- سبزی‌ها و میوه‌ها: دارای ویتامین و مفید برای سلامتی
- غلات و سیب‌زمینی: تأمین کننده انرژی
- گوشت، تخم‌مرغ و حبوبات: کمک به رشد بدن
- شیر و لبنیات: محکم کننده استخوان‌ها
- چربی‌ها: تأمین کننده انرژی

3



آب

بدن علاوه بر غذا به آب کافی نیاز دارد.

