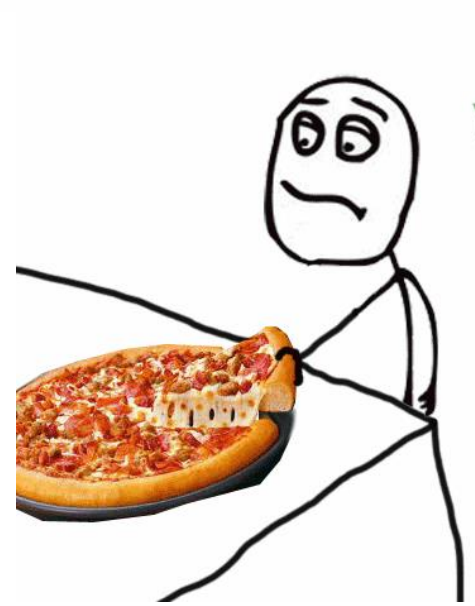




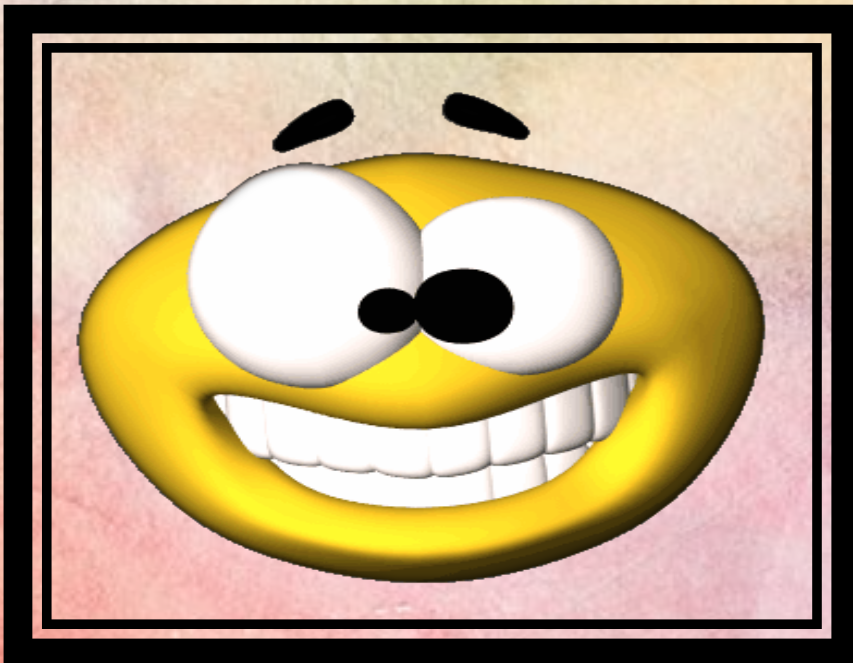
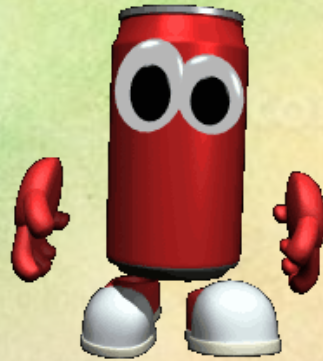
شهر خوراکی ها



www.
KesaFat.iN



کدام خوراکی ها سالم و کدام ناسالم هستند؟



The image depicts a theater stage with a large white screen. The stage is framed by heavy red curtains with gold tassels. In the foreground, the silhouettes of an audience are visible, seated in rows. The lighting is focused on the stage, creating a dramatic atmosphere.

تماشای فیلم

در گروه های خود صحبت کنید



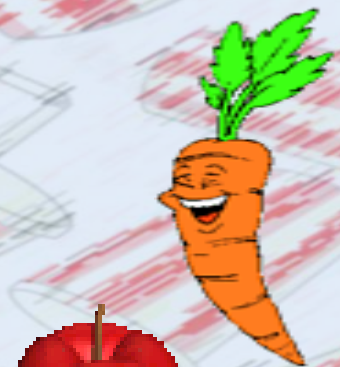
ویتامین چیست و چرا برای بدن لازم هستند؟

چه مقدار خوراکی باید مصرف کنیم تا ویتامین به بدن ما برسد؟

کمبود ویتامین چه مشکلاتی را ایجاد می کند؟

مصرف بیش از حد چه تاثیراتی در بدن دارد؟





دندان



چشم



ماهیچه



ناخن





○ دندان

○ چشم



○ ماهیچه



○ ناخن



هر کدام چه فوایدی برای بدن دارد؟ در گروه صحبت کنید



فواید گوشت:

گوشت قرمز یکی از مهم‌ترین منابع پروتئینی است که باید سه تا چهار بار در هفته مصرف شود.

چربی موجود در گوشت گوسفندی از نوع چربی سالمی است همچنین در گوشت گوسفند میزان زیادی امگا ۳ و امگا ۶ وجود دارد و به همین دلیل مصرف آن به سلامت قلب و عروق کمک بسیاری می‌کند.

B12 و B6 به خصوص ویتامین B گوشت قرمز دارای میزان زیادی از انواع ویتامین است؛ به همین دلیل برای اعصاب، پوست و... اهمیت زیادی دارد.





VectorStock®

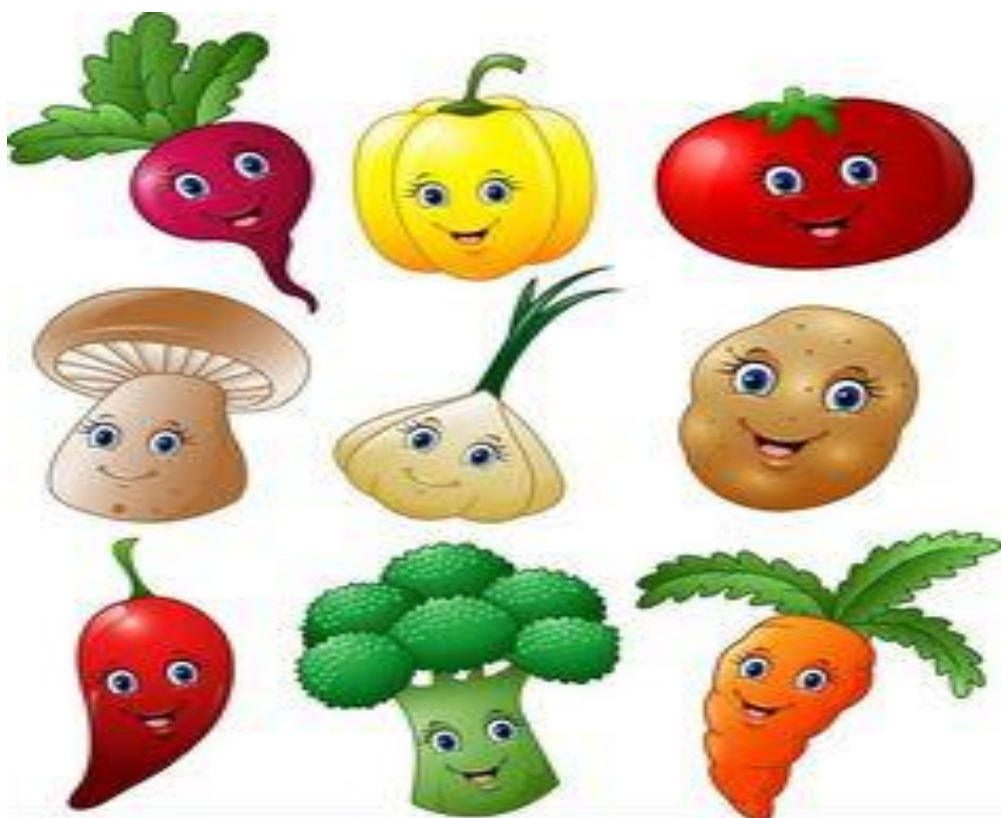
VectorStock.com/3056998



فواید سبزیجات:

سبزیجات منابعی سرشار از ویتامین‌ها، فیبر، آهن و مواد معدنی موردنیاز بدن هستند. در یک رژیم غذایی سالم علاوه بر پروتئین، باید میوه و سبزیجات هم به مقدار کافی مصرف کنید. مصرف سبزیجات در تامین آب موردنیاز بدن نیز موثر است. چراکه بیشتر سبزیجات مانند کاهو و اسفناج از مقدار قابل توجهی آب تشکیل شده است. مصرف سبزیجات موجب تقویت سیستم ایمنی بدن کودکان می‌شود و از آن‌ها در برابر عفونت‌های ویروسی و باکتریایی محافظت می‌کند.





VectorStock®

VectorStock.com/20756714



فواید شیر

شیر یک منبع غذایی غنی از ویتامین و مواد معدنی لازم برای بدن است که از ابتدای تولد تا اواخر زندگی باید مصرف شود. خواص مصرف شیر به حدیست که اغلب حیوانات هم از آن به عنوان تغذیه اصلی فرزندان شان استفاده می کنند. شیر، منبعی غنی از کلسیم را ارائه می دهد





تماشای فیلم



