

امروز از تلویزیون مستندی درباره‌ی مراحل رشد انسان و غذاهایی که برای بدن مفید و مضر هستند پخش شد. خانم دکتر در این برنامه مطالبی را بیان کرد و به نکات زیر اشاره نمود:
همه‌ی انسان‌ها مراحل زندگی مشترکی دارند که به ترتیب زیر است:



عوامل زیادی در رشد خوب ما انسان‌ها مؤثر است. از جمله‌ی این عوامل می‌توان به تغذیه‌ی سالم، ورزش کردن، بازی کردن، رعایت بهداشت، آب و هوای سالم و ... اشاره کرد.
سلامتی تک‌تک اعضای بدن در رشد و زندگی بهتر تأثیر گذار هستند.

دندان‌ها قسمتی از بدن انسان هستند که در طول دوران رشد تغییرات گوناگونی دارند. در ابتدا انسان‌ها دندان ندارند، سپس دندان‌های شیری در دهان آن‌ها ظاهر می‌شود. پس از مدتی و از حدود هفت سالگی این دندان‌های شیری می‌افتند و جای آن‌ها را دندان‌های دائمی می‌گیرند. مواظبت از دندان‌های شیری باعث می‌شود فضای بین دندان‌ها خالی نماند هنگامی که دندان‌های دائمی شروع به رویش می‌کنند مرتب و منظم سر جای خود در آیند.



برای داشتن دهانی سالم باید از دندان‌ها و لثه‌هایمان مراقبت کنیم؛ یعنی تغذیه‌ی سالم داشته باشیم، خوراکی شیرین کم‌تر بخوریم، حداقل دو بار در روز مسواک بزنیم و به طور مرتب برای معاینه به دندان‌پزشکی مراجعه کنیم.



علوی

وعده‌های غذایی در رشد و سلامت بدن بسیار مؤثر هستند. بهترین میان وعده‌ها: میوه و سبزیجات، شیر، آبمیوه‌ی تازه و نان و پنیر هستند.

بعضی از خوراکی‌ها مانند پفک، نوشابه، سوسیس، کلباس، آبمیوه‌های پاکتی و ... با این‌که خوشمزه‌اند اما باید سعی کنیم از آنها استفاده نکنیم.



خوراکی‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱- خوراکی‌هایی که از جانوران به دست می‌آیند، مانند: ماست، شیر، گوشت و ...

۲- خوراکی‌هایی که از گیاهان به دست می‌آیند، مانند: برنج، نان و ...

باید بدانیم که هر دو گروه از خوراکی‌ها به گونه‌ای برای رشد سلامت بدن انسان‌ها مفید هستند.

خوردن شیر و انواع لبنیات برای رشد بدن لازم است و موجب استحکام دندان‌ها و استخوان‌هایمان می‌شود.



بیشتر بدانیم

رویش دندان‌ها سه مرحله دارد:

۱- مرحله‌ی دندان‌های شیری که از ۶ تا ۸ ماهگی آغاز و تا ۲۴ ماهگی ادامه پیدا می‌کند. این دندان‌ها ۲۰ تا هستند.

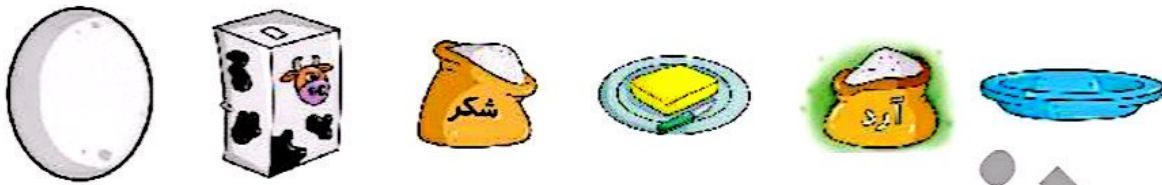
۲- مرحله‌ی دندان‌های همیشگی (دائمی) بین ۶ تا ۲۱ سالگی است. این دندان‌ها ۳۲ تا هستند.

۳- مرحله‌ی وسط که بین ۶ تا ۱۲ سالگی است و طی آن تعدادی دندان شیری و تعدادی از دندان‌های همیشگی در دهان وجود دارند. در شش سالگی یک دندان آسیا پشت دندان آسیای دوم شیری رویش می‌کند بدون این‌که دندان شیری بیفتد.

بخوان و بیاموز

امروز روز جشن تولد برنا است.

آنها با کمک مادر بزرگ در حال درست کردن کیک هستند. مادر بزرگ گفت برای کیک به مواد زیر نیاز داریم:



درنا: مادر بزرگ مواد چیست؟

مادر بزرگ: دختر گلم، به چیزهایی که در اطراف خود می بینیم، ماده می گوئیم، بعضی از مواد جای کمی می گیرند. مانند: نمکدان، مسواک، لیوان و قاشق.

ولی بعضی از مواد فضای بیش تری را می گیرند، مانند: مبل، تلویزیون، اتومبیل، یخچال، کولر و تخت خواب.

بعضی از مواد خوراکی هستند: مانند: میوه جات، انواع لبنیات مانند شیر و ماست و یا برنج و گندم، ولی برخی دیگر خوراکی نیستند، مانند: مجسمه، کیف، کفش و...



مادر بزرگ مقداری شیر را درون ظرف شیشه ای ریخت. سپس مقداری کره را هم در ظرف دیگری گذاشت.

درنا گفت: مادر بزرگ، چرا شیر به شکل هر ظرفی که در آن می ریزیم درمی آید ولی کره تغییر شکل نمی دهد؟

مادر بزرگ: دختر گلم، برخی از مواد جامد، مایع و برخی دیگر گاز هستند.

به موادی که شکل ثابت و معینی دارند، جامد می گویند مثل این قاشق و به موادی که شکل معینی ندارند و به شکل ظرف

علوی

خود درمی آیند مایع می گویند مثل شیر. گازها شکل معینی ندارند و همه جا پخش می شوند مثل هوا. در این لحظه مادر که مشغول تهیه شام تولد بود گفت: دخترم می خولهم مثالی بزنم تا با تغییر حالت مواد بیش تر آشنا شوی. مادر چند یخ را داخل لیوان ریخت و گفت این یخها در ابتدا حالت جامد دارند اما پس از چند دقیقه به خاطر گرما ذوب شده و مایع می شوند.

درنا پرسید: مادر اگر به آب باز هم گرما بدهیم چه اتفاقی می افتد؟

مادر آب را درون ظرف ریخت و روی اجاق گاز قرار داد.

درنا با هیجان گفت: مادر جان آب بر اثر گرما به صورت بخار درآمد.



در این هنگام برنا که با پدر به خرید رفته بود از راه رسید و درنا تمام چیزهایی را که یاد گرفته بود برایش تعریف کرد.

بیشتر بدانیم

هوا مخلوطی از گازهایی است که ما نمی توانیم آن ها را ببینیم. گازهای تشکیل دهنده ی هوا، نیتروژن، اکسیژن، کربن دی اکسید و ... است.

هلیوم گازی است که هفت برابر از هوا سبکتر است و باعث حرکت بالون های بزرگ در هوا می شود.