

فصل دوم (خوراکی ها)

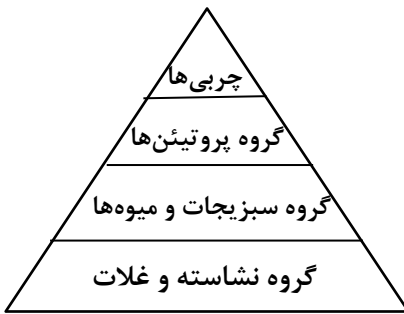
همه‌ی موجودات زنده برای **زنده ماندن و انجام فعالیت** به **غذا** احتیاج دارند. (گیاهان می‌توانند از طریق، نورخورشید، آب کافی و خاک مناسب غذایی خود را تامین کنند ولی انسان‌ها و حیوانات باید غذای خود را از گیاهان و جانوران بدست بیاورند. مانند انسان که از گیاهان تغذیه می‌کند ولی از گوشت حیوانات دیگر نیز استفاده می‌کند و یا گوسفند و گاو که گیاه خوارند ولی پلنگ و... از سایر حیوانات غذای خود را تامین می‌کنند).

سالم و یا با ارزش

غذاها دو گروه دارند

ناسالم و یا بی‌ارزش

غذاهای سالم : غذاهای سالم برای بدن انسان به ۴ طبقه یا گروه تقسیم می‌شود.



۱- گروه نشاسته و غلات

۲- گروه سبزیجات و میوه‌ها

۳- گروه پروتئین‌ها

۴- گروه چربی‌ها

۱- **گروه نشاسته و غلات :** این مواد انرژی مورد نیاز بدن را تامین و بیشترین مصرف روزانه‌ی انسان از این گروه است. این مواد مانند نان، سیب‌زمینی، برنج و ذرت و... که مواد غذایی نشاسته‌ای هستند.

۲- **گروه میوه‌ها و سبزیجات تازه :** ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند و باید بدانیم که اگر ویتامین به بدنمان نرسد بدنمان نمی‌تواند به درستی کار کند و دچار خستگی و بیماری خواهیم شد.

۳- **گروه پروتئین‌ها:** شامل لبنیات، تخم مرغ، حبوبات، گوشت قرمز (گاو و گوسفند) و گوشت سفید (مرغ و ماهی) است. این گروه باعث رشد بدن و ویتامین‌های بدن را تامین می‌کند.

۴- گروه چربی‌ها: بدن ما به چربی‌ها نیز نیاز دارد. چربی‌ها شامل ۱- چربی‌های گیاهی و ۲-

چربی‌های جانوری است. چربی‌های گیاهی از روغن آفتابگردان، ذرت، روغن زیتون و کنجد و بعضی از کره‌های گیاهی است. (چربی‌های گیاهی برای بدن انسان مفیدتر است)

نکته ۱: مصرف بیش از اندازه‌ی چربی‌ها موجب چاقی و در نهایت باعث بیماری می‌شود.

نکته ۲: بعضی از مواد غذایی بسیار شیرین و یا شور هستند اگر این شیرینی یا شوری به مواد غذایی اضافه شود باید بدانیم مصرف بیش از اندازه‌ی این مواد برای بدن انسان ضرر دارد.

مواد غذایی ناسالم: همه‌ی مواد غذایی برای بدن انسان مفید نیستند و بی‌ارزش هستند مانند آب‌میوه‌های صنعتی، غذاهای کنسروی، مرباهای کارخانه‌ها، بیسکویت‌ها، چیپس و پفک، سوسیس و کالباس و... که **علت ناسالم بودن آنها مواد نگهدارنده‌ای** است که به آنها **افزوده** شده است.

همه‌ی ما احتیاجات روزانه‌ی خود را از فروشگاه‌ها تهیه می‌کنیم. برای خرید باید به

۱- **بسته‌بندی مواد ۲- تاریخ تولید و انقضا (زمان مصرف) ۳- محل مناسب نگهداری مواد و... توجه داشته باشیم.**

۱- **بسته‌بندی:** اغلب میوه و سبزیجات بسته‌بندی ندارند زیرا باید خیلی زود مصرف شوند و مواد غذایی دیگر هم باید بسته‌بندی مناسب داشته باشند مثلاً پاره نباشد، محکم باشد.

۲- **تاریخ تولید و انقضا (تاریخ مصرف):** به زمان تولید آن مواد غذایی؛ تاریخ تولید می‌گویند و تاریخ انقضا به پایان رسیدن زمان مصرف نیز تاریخ انقضا گفته می‌شود و **مدت زمانی که بین تاریخ تولید و انقضا وجود دارد برای مصرف یک ماده‌ی غذایی تاریخ مصرف می‌گویند.**

نکته: مواد غذایی را باید در جای مناسب خودشان نگهداری کنیم بعضی از آنها مثل حبوبات و برنج در جای خشک و بعضی از مواد مثل گوشت و سبزیجات در جای خنک باید نگهداری شوند تا سالم بمانند و ما باید به محل نگهداری مواد توجه کنیم تا فاسد نشوند.