



علوم تجربی سوم دبستان



۱۱

پاسخ سوال های درس دوم

۲ خوراکی ها





در گروه خود فهرستی از خوراکی‌هایی که در یک روز مصرف می‌کنید، تهیه کنید و در جدول بنویسید.



صبحانه	نان - پنیر - کره - شیر - چای
ناهار	برنج - گوشت - سبزیجات - دوغ
شام	نان - مرغ - سبزیجات - ماست

شما برای حرکت کردن، نفس کشیدن، صحبت کردن، کار کردن، فکر کردن، نوشتن، غذا خوردن و انجام دادن همه‌ی کارها به غذای سالم و مناسب نیاز دارید.

هشدار

مصرف زیاد شکر و نمک به بدن آسیب می‌رساند.

مقایسه

فهرستی را که در فعالیت صفحه ی قبل تهیه کردید با جدول گروه های مواد غذایی مقایسه کنید.
فهرست شما شامل کدام گروه های مواد غذایی می شود؟ شامل ۴ گروه مواد غذایی



ایستگاه فکر

با بررسی خوراکی های روزانه ی خود، نام خوراکی هایی را بنویسید که خوردن آنها برای سلامتی ما مناسب نیست.



گفت و گو

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

گفت و گو

برخی از خوراکی‌ها مواد نگهدارنده و افزودنی‌های مجاز دارند. در گروه خود فهرست خوراکی‌های بسته‌بندی شده‌ای را که مصرف می‌کنید، بنویسید. نوشته‌های روی بسته‌بندی آنها را بررسی و مشخص کنید کدام خوراکی‌ها مواد نگهدارنده و افزودنی‌های مجاز دارند. درباره‌ی نقشی که این مواد در تهیه‌ی خوراکی‌ها دارند، با معلم خود گفت و گو کنید.

ترکیبات: آرد گندم، شکر، پودر آب پنیر، نمک تصفیه شده خوراکی، اسانس‌های مجاز خوراکی و...



ترکیبات: سرکه، روغن مایع، رب گوجه‌فرنگی، شکر، نمک، نشاسته، پودر فلفل قرمز، نگهدارنده (بنزوات سدیم)، آب آشامیدنی و...

مواد نگهدارنده باعث ماندگاری بیشتر خوراکی‌ها می‌شوند.

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

با همکلاسی‌های خود در مورد محل و شرایط مناسب نگهداری انواع غذاها گفت و گو

کنید و آن را به کلاس گزارش دهید.

مواد غذایی پخته شده، تخم مرغ، سبزی، میوه، شیر، خامه، پنیر، کره و بسیاری از خوراکی‌های دیگر در یخچال نگه‌داری می‌شوند.

اما مواد غذایی پخته نشده مانند: برنج

و حبوبات پخته نشده و ماکارانی پخته

نشده لازم نیست در یخچال نگه‌داری

شوند و باید در محل خشک و

خنک نگه‌داری شوند. گوشت و

مرغ و ماهی هم در فریزر نگه‌داری

می‌شوند.



هشدار

بیشتر مواد غذایی که از بازار می‌خرید، تاریخ مصرف دارند. در موقع خرید به تاریخ مصرف آنها توجه کنید.

با توجه به محل زندگی خود، یک نمونه غذا را به کمک معلم و همکلاسی هایتان درست کنید.
در تهیه این غذا، کدام مواد غذایی را به کار برده‌اید؟ به نظر شما غذایی که درست کرده‌اید برای کدام وعده‌ی غذایی مناسب است؟ چرا؟

سالاد الویه: مرغ - سیب زمینی - تخم مرغ - خیارشور - نخود فرنگی - سس
این غذا برای وعده‌ی شام یا نهار مناسب است. زیرا در این غذا از هر چهار گروه مواد غذایی استفاده شده است و یک غذای کامل و پرانرژی است.

