

علوی

علوم

نام درس: خوراکی ها

قسمت اول



مواد مورد نیاز قورمه سبزی جان





همه موجودات برای زنده ماندن نیاز به **غذا** دارند.

ما معمولاً روزانه **سه وعده غذایی** اصلی داریم:



شام



ناهار



صبحانه

انسان ها برای تمام فعالیت هایی که انجام می دهند، به  

غذای سالم و مناسب نیاز دارند.



فکر کردن



نوشتن



حرکت کردن



کار کردن

سبب زمینی ➤

بیسکوئیت ➤

ماکارونی ➤

برنج ➤

نان ➤



فواید غلات:

انرژی لازم را به بدن می‌رساند



گروه ۱: نشاسته‌ها

سبزیجات ➤

میوه ها ➤



فواید سبزیجات:

ویتامین های مختلف را به بدن می رساند.

سالم نگه داشتن و سلامت بدن هستند.



گروه ۲: ویتامین ها

سبزیجات



آهن



ویتامین K



ویتامین A

میوه ها



ویتامین B



ویتامین C

هر ویتامین یا ماده ی معدنی برای قسمتی از بدن مفید است.

مثلاً:

ویتامین A برای چشم مفید است.

فسفر و کلسیم برای تنظیم عضلات و اعصاب

ویتامین C برای پوست و ...

گوشت: (مرغ، ماهی، گوشت گاو و گوسفند)

لبنیات: (شیر، ماست، پنیر، کشک، ...)

میوه‌جات: (عدس، لوبیا، نخود، ...)

تخم مرغ: (انواع تخم مرغ ها)



فواید پروتئین ها:

موجب ترمیم زخم ها می شوند.

به رشد بدن کمک می کند.



گروه ۳: پروتئین ها

➤ چربی های گیاهی

زیتون ، ذرت ، تخمه آفتابگردان ، بادام ، گردو، و ...

➤ چربی های جانوری

کره ، روغن میوانی ، روغن مار ، روغن دمنه ، ...



فواید چربی ها:

به بدن ما انرژی می دهند.

زیر پوست جمع شده و در فصل سرما

بدن را گرم می کند.



گروه ۴: چربی ها

➤ مربا

➤ عسل

➤ کشمش

➤ خرما

➤ انواع کشمش



فواید قند ها:

به بدن ما انرژی می دهند.

البته خوردن غذاهای فیلی چرب و شیرین زیان

آور است و باعث بیماری می شود.



گروه ۴: قندها

- ❖ لبنیات (شیر ، ماست ، پنیر، ...) در یخچال نگهداری می شود.
- ❖ سبزی ها و میوه ها ، در جاهای خنک و یخچال نگهداری می شود.
- ❖ برنج ها و ماکارانی در جای خشک نگهداری می شوند.
- ❖ روغن ها در ظرف های بسته نگهداری می شود.



بر روی مواد غذایی دو تاریخ مهم نوشته شده است:

➤ تاریخ تولید

➤ تاریخ انقضاء مصرف



تاریخ مصرف مواد غذایی

مدت زمانی که مواد غذایی سالم می مانند.

برای اطمینان از سالم بودن
مواد غذایی باید به تاریخ
انقضاء مصرف توجه کرد.



تعریف: موادی گفته می شود که به مواد غذایی اضافه می کنند تا زود فاسد نشوند، و مدت بیشتری بتوان آنها را نگه داشت.



مضرات:

برخی مواد نگهدارنده خواص خوب مواد غذایی را از بین می برند.
مصرف بیش از اندازه این مواد، باعث مسمومیت می شود.



مواد نگهدارنده

مواد غذایی نا مناسب:



مواد غذایی نا مناسب:



استفاده زیاد از **شکر** باعث بیماری دیابت (قند) می شود.

استفاده زیاد از **نمک** باعث بیماری فشار خون می شود.

استفاده زیاد از **چربی** باعث افزایش وزن و چاقی می شود.



اگر **تاریخ مصرف** مواد گذشته باشد، خوردن آن به بدن آسیب می زند.

زیتون، گردو، بادام از چربی های مفید هستند و به موقع باید استفاده شوند.

عسل، کشمش، فرما از قندهای مفید هستند و استفاده از آن ها ضرر ندارند.

صبحانه مهم ترین وعده غذایی است.



پس یک صبحانه قوی و کامل بخور چون می خواهی یک روز
پرانرژی ، همراه با سلامتی را شروع کنی.

دختر عزیزه

یک نقاشی از هر
گروه های مواد
غذایی بکش.

