



موضوع:

تاریخ:

نام و نام خانوادگی:

هدف:

چربی ها و روغن : این گروه شامل انواع کره و روغن است

که انرژی زیادی در بدن تولید می کنند به همین دلیل باید از این مواد کمتر استفاده کنیم تا دچار بیماری هایی مانند چاقی و اضافه وزن نشویم سبزیجات و میوه ها: که ویتامین زیادی دارند و برای سلامتی بدن بسیار مفید هستند و باعث درست کار کردن بدن می شوند این گروه شامل انواع میوه ها و سبزیجات می شوند گروه لبنیات که برای رشد سلامت و محکم شدن استخوان مفید هستند و بدن را مقاوم می کنند این گروه شامل شیر پنیر ماست دوغ است

باز خورد:

Blank rounded rectangular box for drawing or writing.





موضوع:


تاریخ


نام و نام خانوادگی

هدف:

نکات درس ۲ خوراکی ها

مواد غذایی به ۵ گروه تقسیم می شود که هر گروه بخشی از نیازهای بدن را برطرف میکند

پروتئین ها  : باعث رشد بدن می شوند (انواع گوشت ماهی، مرغ و گوشت قرمز) تخم مرغ و حبوبات در این گروه قرار می گیرد.

نان و غلات و نشاسته ها  : این گروه شامل جوگندم، برنج، نان، ذرت، ماکارونی و سیب زمینی است که به بدن انرژی می دهند.

بازخورد:

Empty rounded rectangular box for feedback.

