

به نام او که همه چیز را می داند

درس ۲ : خوراکی ها

درسنامه علوم سوم ابتدایی

شما برای
حرکت، تنفس، صحبت
نوشتن ، فکر کردن
و انجام همه ی کارهای
روزمره ی خود نیاز به
غذای سالم و مناسب دارید.



به هر غذایی که مصرف
به جا و به اندازه ی آن
برای رشد بدن و حفظ
سلامتی مفید باشد
غذای سالم می گویند



مثلا برای صحبت کردن
و راه رفتن به انرژی نیاز داریم.
بدن ما حتی برای پلک زدن هم
به انرژی نیاز دارد.



برای انجام هر کاری
به انرژی نیاز داریم.
انرژی چیزی است که
باعث انجام کار می شود.

آموزگار: مریم بهجتی

آیا به غذاهایی که می خورید فکر کرده اید؟



این غذاها را معمولا در سه وعده ی زیر میل می کنید :



شام



ناهار



صبحانه

راستی شاگرد عزیزم ، مقدار مصرف و نوع غذاهایی که می خورید باید مناسب رشد و انجام کارهای شما باشد.



استفاده ی زیاد از شکر و نمک به بدن آسیب می رساند.



خوردن نمک اضافی باعث بیماری فشارخون می شود.



خوردن شیرینی اضافی باعث زیاد شدن وزن و بیماری قندخون می شود.

مواد غذایی به چهار گروه اصلی تقسیم می شوند.



گروه ۱

انواع نان ها - ماکارونی - سیب زمینی - برنج - ذرت



گروه ۲

انواع میوه ها و سبزی ها



گروه ۳

حبوبات: مثل عدس , لوبیا, نخود و ...

گوشت : مثل مرغ , ماهی , گوشت گاو و گوسفند, تخم مرغ

لبنیات: مثل شیر ماست پنیر بستنی و ...



گروه ۴

چربی ها مانند روغن دانه ی آفتاب گردان , روغن زیتون
روغن دانه ی ذرت, کره و ...



برخی از خوراکی ها از نظر بهداشتی مناسب نیستند.

مثل : پفک , چیپس , نوشابه گازدار, سوسیس و ...

×





شاگرد باهوشم، هر یک از گروه های مواد غذایی که در شکل زیر آمده بخشی از نیازهای بدن ما را برآورده می کنند.

گروه چهارم

هرم غذایی

گروه سوم

گروه دوم

گروه اول



راستی !! باید از غذاهای گروه اول بیش تر و از غذاهای گروه چهارم کمتر استفاده کنیم. چرا؟

خب همراه من باش تا بیشتر درباره ی این چهار گروه برات توضیح بدم



این گروه شامل انواع نان ، ماکارونی ، سیب زمینی ، برنج ، ذرت و ... می شود
این غذاها به بدن انرژی می دهند و بعضی از ویتامین ها و موادلازم را هم به بدن می دهند.
شاگرد باهوشم ، ویتامین ها برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم هستند.



این گروه دارای ویتامین های مختلف و مواد معدنی هستند
که برای سلامتی و درست کار کردن اعضای بدن لازم هستند.



گوشت ها
لبنیات



گروه سوم

این گروه گوشت شامل گوشت قرمز تخم مرغ و حبوبات است.

این غذاها پروتئین لازم را به بدن می رسانند و موجب رشد بدن ما می شوند.



چربی
شیرینی



گروه چهارم

چربی ها ، روغن ها و شیرینی ها به بدن انرژی می دهند، پس این غذاها انرژی بدن را تأمین می کنند.

چربی ها شامل : کره ، سس سالاد ، روغن ها، مایونز، خامه
پنیر خامه ای، سرشیر، چیپس ها و ...
موادقندی شامل : شکلات ها، آب نبات، شیرینی ، کیک، نوشابه
شربت ، ژله ، دسر، مربا، شکر و عسل هستند.

خوردن زیادی این مواد برای بدن زیان دارد

غذاهای پرچرب باعث بیماری های قلبی می شوند، پس در مصرف آن ها نباید زیاده روی کنیم.

ولی بچه های عزیزم ، روغن کنجد ، آفتاب گردان و ذرت و روغن میوه ی زیتون چربی های خوبی هستند.