

فصل دوم: خوراکی ها



گروه های مواد غذایی

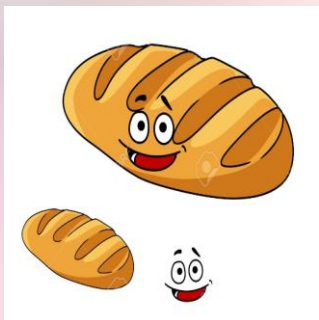
خوراکی ها به پنج گروه تقسیم می شوند :



- 1- گروه نان و غلات و سیب زمینی
- 2- گروه میوه ها و سبزیجات
- 3- گروه گوشت ها و حبوبات و تخم مرغ
- 4- گروه چربی ها
- 5- گروه شیر و لبنیات

فواید گروه های مواد غذایی

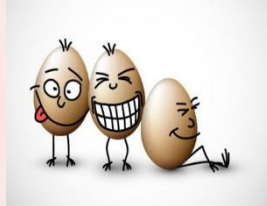
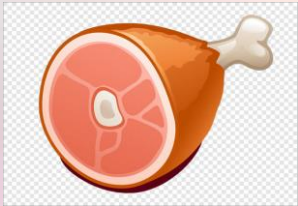
گروه نان و غلات و سیب زمینی: این گروه شامل انواع نان ، برنج ، گندم ، سیب زمینی ، ماکارونی و.... هستند و بعضی ویتامین های بدن ما را تامین می کنند و به بدن ما انرژی می دهد .



گروه میوه ها و سبزیجات : این گروه ویتامین های مختلف را برای بدن ما فراهم می کنند و برای سلامت و درست کارکردن بدن لازم هستند مثل کاهو ، تربچه ، سیب ، پرتقال



گروه گوشت ها و حبوبات و تخم مرغ: این گروه شامل تخم مرغ ، گوشت ها (مرغ ، گوشت قرمز ، ماهی) ، حبوبات (نخود ، لوبیا ، عدس) هستند و به رشد بدن ما کمک می کند .



گروه شیر و لبنیات : این گروه شامل شیر ، پنیر ، ماست ، دوغ هستند و باعث محکم شدن استخوان ها می شود و بدن را مقاوم می کند.



گروه چربی ها : این گروه شامل روغن بعضی از دانه ها و میوه ها مثل روغن کنجد ، زیتون ، دانه ذرت هستند و به ما انرژی زیاد می دهند .



همه ی ما موجودات زنده برای زنده ماندن به غذا نیاز داریم . ما انسانها نیز به غذا نیاز داریم . ما معمولاً روزانه 3 وعده ی غذای اصلی مصرف می کنیم که شامل صبحانه ، ناهار و شام است که مهمترین وعده غذایی ما صبحانه است .

ما برای حرکت کردن ، نفس کشیدن ، صحبت کردن ، کارکردن ، فکر کردن ، نوشتن ، غذا خوردن و انجام همه ی کارها به غذای سالم و مناسب نیاز داریم و باید از خوردن غذاهای چرب ، شور مثل نمک و شیرین مثل شکر خودداری کنیم ، چون باعث بیماری در بدن ما می شود .



نوع مواد غذایی

1- **غذای سالم:** هر غذایی که مصرف به اندازه ی آن برای رشد بدن و حفظ سلامتی مفید باشد ، غذای سالم به حساب می آید.

2- **غذای ناسالم:** غذایی که برای بدن مضر است غذای ناسالم نامیده می شود .



هنگام خرید مواد غذایی باید به این نکات توجه کرد :

- 1- تاریخ تولید
- 2- تاریخ انقضای مصرف
- 3- روش مصرف
- 4- شرکت و پروانه تولید و تهیه ی مواد غذایی
- 5- علامت استاندارد

 سازمان غذا و دارو شماره پروانه بهداشتی ساخت / ورود / نشانه نظارت (شماره پروانه در این محل درج شود)	۱	۲	۳	۴	۵
	انرژی	کیلوکالری	قند	چربی	نمک
	اسیدهای چرب ترانس	گرم	گرم	گرم	گرم
	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم
	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم
۶		۷		۸	
زیاد		متوسط		اندک	



شرایط نگهداری مواد غذایی

با توجه به نوع ماده ی غذایی ، محل نگهداری آن ها نیز با هم متفاوت است . مثلا انواع لبنیات و گوشت را باید در یخچال و برنج ، ماکارونی و حبوبات را باید در جای خشک و خنک نگهداری کرد زیرا رطوبت باعث از بین رفتن آن ها می شود .

مواد نگهدارنده :

برای نگهداری از بعضی مواد غذایی برای مدت طولانی تر ، از مواد نگهدارنده استفاده می کنند . مثلا برای نگهداری ماهی ها از نمک استفاده می کنند .

فواید مواد نگهدارنده :

- 1- از خراب شدن مواد جلوگیری می شود .
- 2- مواد ، مدت زمان بیشتری سالم می ماند .