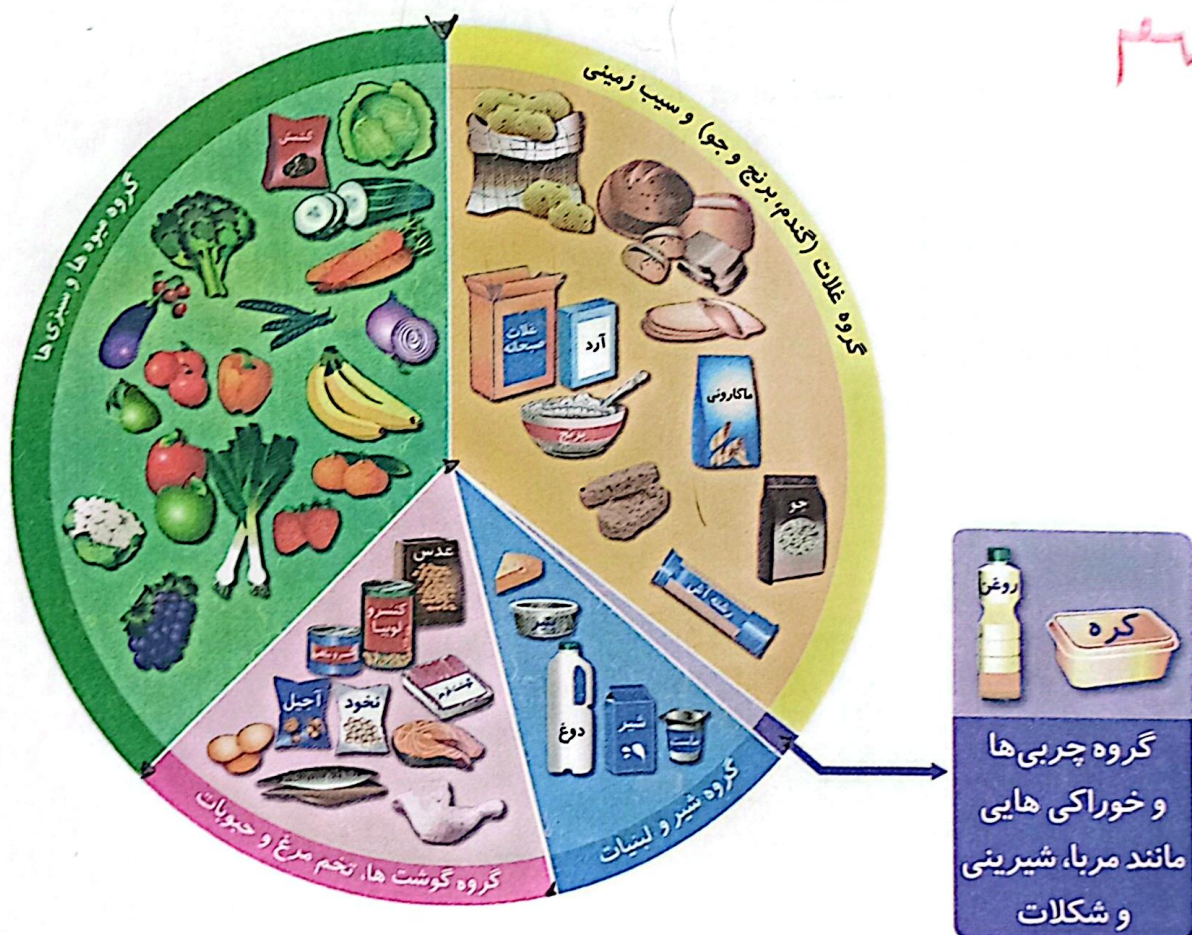


رضا و آرش می خواهند با هم کلاسی های خود در طبیعت گردش کنند. آن ها قرار گذاشته اند که خوراکی های سالم با خود بیاورند. آن ها در این باره با هم گفت و گو کردند.
رضا پرسید:

از کجا می توانیم بفهمیم کدام خوراکی سالم تر است؟ چطور بدانیم که بهتر است چه چیزهایی بخوریم؟
معلم گفت:

خوراکی هایی که می خوریم را می توان به چند گروه تقسیم کرد. ما باید تلاش کنیم در هر روز از همه ی گروه های مواد غذایی چیزهایی بخوریم.

معلم سپس به بچه ها تصویر بشقاب سلامت را نشان داد و گفت بشقاب سلامت به ما نشان می دهد بهتر است هر روز چه مقدار از هر گروه مواد غذایی بخوریم؛ مثلاً از گروه میوه ها و سبزی ها بیشتر استفاده کنیم و از گروه چربی ها کمتر.



بشقاب سلامت

شما از دیدن تصویر بشقاب سلامت چه نتیجه هایی می گیرید؟ هر کدام از این ۵ گروه برای بدن به چه میزان لازم است؟



فعالیت

غذاهایی که می‌خوریم، معمولاً مخلوطی از چند گروه مواد غذایی هستند. چند غذایی را که دوست دارید انتخاب و مشخص کنید که از کدام گروه‌های مواد غذایی تشکیل شده‌اند؟ نتیجه را در جدول زیر بنویسید.

شماره	نام غذا	مواد اصلی تشکیل دهنده	گروه‌های مواد غذایی آن
۱	آش رشته	سبزی، حبوبات، رشته، کشک	ویتامین‌ها، پروتئین، نان و غلات، سبزیجات
۲	کوکو سبزی	سبزی، تخم مرغ، روغن	ویتامین‌ها، پروتئین، چربی‌ها
۳	سالاد ماکارونی	سبزی، ماکارونی، درت، هویج، پنیر	نان، غلات، ویتامین‌ها، پروتئین‌ها
۴	سوپ جو	گندست، سبزی، جو، پیاز	پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، نان و غلات، ویتامین‌ها

هویج



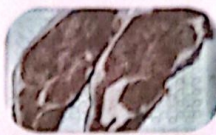
فعالیت

مثلاً

به مدت سه روز خوراکی‌هایی که می‌خورید را در جدول یادداشت کنید.

روز	صبحانه	ناهار	شام	میان وعده‌ها
۱				
۲				
۳				

آیا برنامه‌ی غذایی شما در طول این سه روز، برنامه‌ی مناسبی بوده است؟ برای پاسخ به این پرسش مشخص کنید هریک از خوراکی‌هایی که خورده‌اید مربوط به کدام گروه مواد غذایی است. سپس در خانه‌ی مناسب از جدول صفحه‌ی بعد، یک چوب خط رسم کنید.

	 	گروه گوشت‌ها، تخم مرغ و حبوبات
	 	گروه غلات و سیب زمینی
	 	گروه میوه‌ها و سبزی‌ها
	 	گروه شیر و لبنیات
	 	گروه چربی‌ها

جدول بالا را با بشقاب سلامت مقایسه کنید و به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

■ کدام یک از گروه‌های مواد غذایی را کمتر از بقیه مصرف کرده‌اید؟

■ آیا فکر می‌کنید برنامه‌ی غذایی مناسبی دارید؟

جمع آوری اطلاعات



هر گروه از مواد غذایی، بعضی نیازهای بدن ما را برآورده می‌کند. دانش‌آموزان کلاس در این باره اطلاعات زیر را جمع آوری کرده‌اند.

فایده	گروه مواد غذایی
این غذاها به رشد ما کمک می‌کنند.	گروه گوشت‌ها، تخم‌مرغ و حبوبات
به ما انرژی می‌دهند.	گروه چربی‌ها
میوه‌ها و سبزی‌ها دارای ویتامین هستند. ویتامین‌ها برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم‌اند.	گروه میوه‌ها و سبزی‌ها
این غذاها به ما انرژی می‌دهند و بعضی ویتامین‌ها و مواد لازم را به بدن ما می‌رسانند.	گروه غلات و سیب‌زمینی
این غذاها باعث محکم شدن استخوان‌ها می‌شوند و بدن را مقاوم می‌کنند.	گروه لبنیات

شما هم با انجام این فعالیت اطلاعات بیشتری درباره‌ی گروه‌های مواد غذایی جمع آوری کنید. به نظر شما کمبود گروه میوه‌ها و سبزی‌ها ممکن است برای ما چه ضررهایی داشته باشد؟

مهم‌ترین مایه دلیل کمبود ویتامین محکم‌تر شدن استخوان‌هاست
و احتمال بروز انواع بیماری‌ها مثل سرطان و مشکلات گوارشی برای مایه
برای این که سالم بمانیم، علاوه بر غذایی که می‌خوریم به
مقدار مناسبی آب نیز نیاز داریم؛ همچنین انجام فعالیت‌های

ورزشی مناسب به سلامت ما کمک می‌کند.

