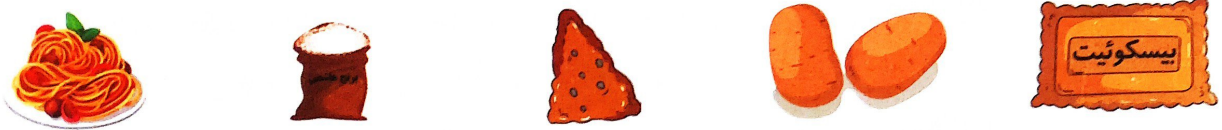
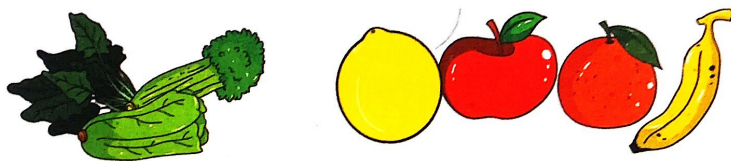


علوی

۱) پایین ترین گروه نشاسته است. این مواد **انرژی بدن** را تأمین می کنند و بعضی از ویتامین ها مواد لازم را به بدن ما می رساند. بیسکویت، سیب زمینی، نان، برنج، ماکارونی و ... همه در این گروه هستند.



۲) گروه دوم ویتامین ها هستند. این مواد برای **سالم نگه داشتن و سلامت بدن** لازم هستند. میوه ها و سبزی ها در این گروه هستند. هر سبزی یا میوه ای، ویتامین خاص خود را دارد.



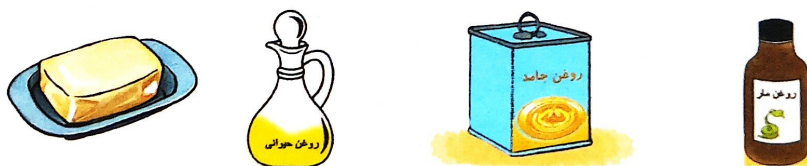
۳) گروه سوم پروتئین ها هستند. این مواد برای **رشد بدن و ترمیم زخم ها** ضروری هستند. تخم مرغ، حبوبات، لبنیات و گوشت سرشار از پروتئین هستند.



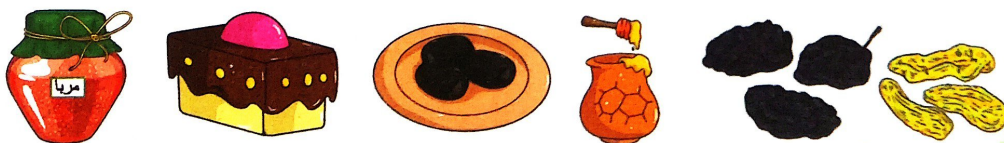
۴) گروه چهارم قندها و چربی ها هستند. این مواد به بدن **انرژی** می دهند و زیر پوست جمع شده و در فصل سرما بدن را گرم می کنند. این مواد نباید بیش از حد مصرف شود، زیرا باعث چاقی می شوند. چربی ها دو دسته هستند: گیاهی و جانوری. **چربی های گیاهی:** از گیاهان و دانه های روغنی تهیه می شوند. مانند: زیتون، ذرت، تخمه آفتابگردان، بادام، گردو و ...



چربی های جانوری: از حیوانات تهیه می شوند. مانند: روغن حیوانی، کره ی حیوانی، روغن مار، روغن دنبه و ...



از قندها می توان مربا، عسل، کشمش، خرما، انواع شیرینی ها و ... را نام برد.



برنا: درنا بین این جا نوشته $\frac{2}{3}$ بدن ما آب است و در روز برای سلامتی باید حداقل ۸ لیوان آب بنوشیم، و این آب با خوردن میوه، سبزیجات و یا آبمیوه ها نیز به بدن می رسد.

درنا: یک سؤال از تو دارم، می‌دانی خوراکی‌ها را کجا نگه می‌دارند؟

برنا: خیلی از خوراکی‌ها در یخچال هستند ولی برنج و ماکارونی را مادر در سطل در کابینت گذاشته است.



درنا و برنا برای تحقیق درباره‌ی بسته‌بندی مواد خوراکی تصمیم گرفته‌اند مجموعه‌ای از پاکت خوراکی‌هایی که در طول هفته مصرف کرده‌اند، جمع‌آوری کنند. تو نیز پاکت ۵ خوراکی مختلف را جمع‌آوری کن و با دقت به آن‌ها نگاه کن. روی پاکت‌ها چه اطلاعاتی نوشته شده است؟

آفرین! تاریخ تولید، تاریخ انقضاء، شرایط نگهداری، پروانه‌ی بهداشتی و سیب سلامت و جدول ارزش غذایی، اطلاعات مهمی هستند که روی پاکت مواد غذایی بسته‌بندی شده وجود دارند. البته درباره‌ی قیمت نیز نوشته شده است.

نشان سیب سلامت نشان می‌دهد که محصول از نظر غذایی و بهداشتی تأیید شده است و جدول ارزش غذایی کنار آن با کمک رنگ ما را راهنمایی می‌کند که خوردن این ماده‌ی غذایی چقدر ممکن است ضرر داشته باشد. این جدول میزان نمک، چربی، قند و اسیدهای چرب ترانس را نشان می‌دهد که با رنگی که برای هر کدام استفاده کرده ما می‌توانیم سریع آن خوراکی را بررسی کنیم.

هر چه رنگ سبز در این جدول بیشتر باشد، آن ماده‌ی خوراکی کم ضررتر است و هر چه رنگ قرمز در این جدول بیشتر باشد، آن خوراکی پر ضررتر است.

در هنگام خرید مواد غذایی حتماً باید به این موارد دقت کنیم. مخصوصاً تاریخ مصرف یعنی مدت زمان بین تاریخ تولید و تاریخ انقضاء دارای اهمیت می‌باشد.

درنا: چرا برای مواد غذایی تاریخ مصرف می‌نویسند؟ اصلاً تاریخ مصرف یعنی چه؟

برنا: من هم دقیق نمی‌دانم. برویم از مادر بپرسیم.

مادر: تاریخ مصرف، مدت زمانی است که مواد خوراکی سالم می‌مانند و فاسد نمی‌شوند. اگر تاریخ مصرف یک ماده‌ی غذایی تمام شده باشد، آن ماده‌ی غذایی احتمالاً خراب شده است و استفاده از آن ممکن است ما را بیمار کند و باعث مسمومیت شود.

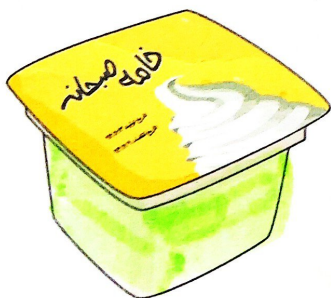
درنا: مادر! چرا خامه‌ای که دیروز برایم گرفتی ۳۰ روز ماندگاری داشت ولی خامه‌ای که مادر بزرگ به ما می‌دهد فقط ۲ روز ماندگاری دارد؟ مگر خامه با خامه فرق می‌کند؟

مادر: سؤال خوبی پرسیدید، دل‌بندانم.

در کارخانه‌ها برای نگهداری مواد غذایی به آن‌ها مواد نگهدارنده اضافه می‌کنند. مواد نگهدارنده، موادی هستند که باعث می‌شوند مواد غذایی مدت بیشتری سالم بمانند ولی خودشان برای بدن ضرر دارند و بهتر است استفاده نشوند.

اگر تاریخ مصرف یک ماده‌ی غذایی طولانی‌تر باشد یعنی مواد نگهدارنده‌ی بیشتری دارد و بهتر است آن را که تاریخ مصرف کوتاه‌تری دارد استفاده کنیم.

حالا تو بگو، بهتر است از کدام خامه استفاده کنیم؟ خامه‌ای که تاریخ انقضای کم‌تری دارد.



برنا: مادر در مورد پفک هم همین طور است؟

درنا: پفک به طور کلی بد است. این را که همه می دانند.

خوراکی های نامناسب

۱. بعضی از خوراکی ها مثل پفک، چیپس، کالباس، سوسیس و ... بسیار ضرر دارند و شما نباید آن ها را بخورید.

۲. استفاده ی زیاد از چربی ها و شکر باعث چاقی می شود و به بدن آسیب می رساند.

۳. استفاده ی زیاد از نمک باعث بالا رفتن فشار خون می شود و به بدن آسیب می رساند.

۴. همچنین اگر تاریخ مصرف مواد خوراکی گذشته باشد، خوردن آن به بدن آسیب می رساند.

خوراکی های مفید

زیتون، گردو، بادام، پسته و ... از چربی های مفید هستند و استفاده ی به موقع از آن ها مناسب است.

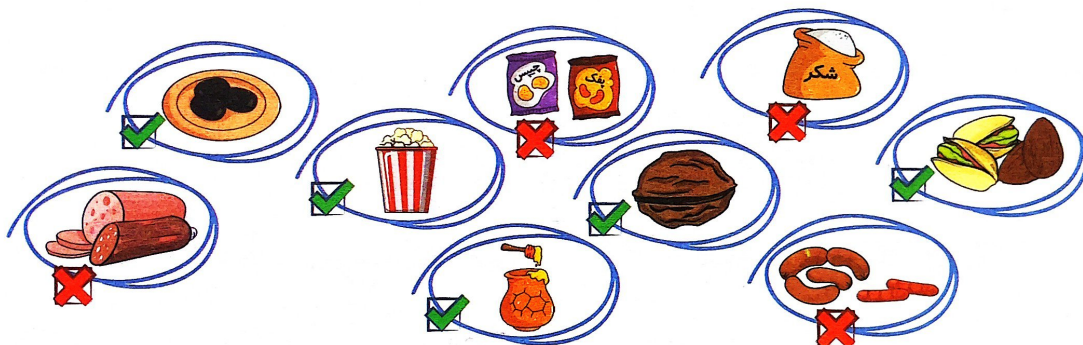
عسل، کشمش، خرما و میوه های شیرین از قندهای مفید هستند و استفاده از آن ها ضرر ندارد.

این را بدانیم که صبحانه مهم ترین وعده ی غذایی است چون می خواهیم یک روز پرانرژی را با سلامتی آغاز کنیم. پس

همیشه صبحانه ی کامل و مقوی بخورید.

شما هم سعی کنید به جای میان وعده های مضر مانند چیپس، پفک و ... از میان وعده های مفید مانند: پفیلا، آجیل، کشمش،

خرما، برگه، چیپس میوه و ... استفاده کنید.



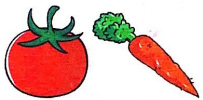
بیشتر بدانیم

ویتامین های چند میوه و سبزی

آهن



ویتامین A



ویتامین C



ویتامین K



ویتامین B

