

درس دوم

خوراکی ها



بشقاب سلامت



گروه چربی ها
و خوراکی هایی
مانند مربا، شیرینی
و شکلات

هرم غذایی

● گروه چهارم (چربی‌ها و مواد قندی)

● گروه سوم (پروتئین‌ها)

● گروه دوم (ویتامین‌ها و مواد معدنی)

● گروه اول (نشاسته‌ها)





اولین گروه
نشاسته ها

انرژی بدن را تامین می کند.





دومین گروه ویتامین ها

باعث سالم نگه داشتن و سلامت بدن می شود.





سومین گروه پروتئین ها



باعث رشد بدن و ترمیم زخم ها می شود.





چهارمین گروه چربی ها و قندها

انرژی بدن را تأمین می کند.





چربی ها در زیر پوست
جمع می شوند و در
فصل سرما
باعث گرم شدن بدن می شوند.



این مواد نباید زیاد
مصرف بشوند زیرا
باعث چاقی می شوند.



انواع چربی ها

چربی های گیاهی:

از گیاهان و دانه های
روغنی تولید می شوند.



چربی های جانوری:

از حیوانات تهیه
می شوند.





چربی های گیاهی



زیتون



ذرت



تخمه آفتابگردان



بادام



گردو



کنجد



چربی های جانوری



روغن حیوانی



کره حیوانی



روغن مار



روغن دنبه



انواع قندها



عسل



کشمش



مربا



خرما



انواع شیرینی ها



دو سوم بدن
انسان ها آب است.



این آب از خوردن
میوه ها، سبزیجات
یا آب میوه ها
تامین می شود.



باید در روز
۸ لیوان آب بخوریم.





تاریخ تولید ، تاریخ انقضاء ،

شرایط نگه داری ،

پروانه بهداشتی ، جدول غذایی

اطلاعات مهمی است که

روی پکت های بسته بندی وجود دارد.

تاریخ تولید



1403/02/01

تاریخ انقضاء



1404/02/01

شرایط نگه داری



در جای خشک و خنک
نگهداری شود.

پروانه بهداشتی



شماره پروانه بهداشتی
56/12345

جدول غذایی

مقادیر در هر 100 گرم

انرژی	520 kcal
چربی	28 g
قند	12 g
نمک	0.8 g
پروتئین	6 g
کربوهیدرات	58 g

مدت زمان بین تاریخ تولید و تاریخ انقضاء می شود .

مدت زمانی که مواد غذایی سالم می مانند.



❖ برای سالم ماندن مواد غذایی به آن ها مواد نگهدارنده می زنند.

❖ هر چقدر تاریخ انقضاء یک ماده **بیشتر**، مواد نگهدارنده آن **بیشتر** است.

❖ مواد نگهدارنده برای بدن **ضرر** دارد.



مواد نگهدارنده



انواع خوراکی ها



خوراکی های مناسب



میوه ها



سبزیجات



غلات کامل



مواد پروتئینی



لبنیات



آب



خوراکی های نامناسب



فست فود



شیرینی ها



تنقلات



نوشابه ها



غذاهای فرآوری شده



**خوراکی های نامناسب
به بدن آسیب می رساند**



**استفاده از شکر و چربی ها
باعث چاقی می شود**



**استفاده از نمک زیاد
باعث بالا رفتن فشار خون می شود**



**تاریخ مصرف
مواد خوراکی نباید گذشته باشد**



صبحانه مهم ترین
وعده غذایی است،
چون می خواهیم یک روز
پرانرژی را با سلامتی آغاز کنیم



پس همیشه صبحانه کامل و مقوی بخوریم



میان وعده های مفید



پفیلا



آجیل



کشمش



خرما



برگه



چیپس میوه



از خوردن میان وعده های
مضر
مثل چیپس و پفک خودداری کنید.

