

درس دوم : خوراکی ها



بیشتر مردم روزانه سه وعده غذایی می‌خورند:

صبحانه



ناهار



شام



خوراکی‌ها به دو گروه

تقسیم می‌شوند:

مناسب

مثل میوه،
گوشت،
سبزیجات،
حبوبات و ...



نامناسب

مثل چیپس،
پفک،
نوشابه و ...



صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است

زیرا قبل از آن به مدت طولانی

غذا نخورده‌ایم و از طرفی برای

انجام کارهای روزانه به انرژی

زیادی نیاز داریم.



خوراکی‌های مناسب به پنج گروه طبقه‌بندی می‌شوند:



1. گوشت‌ها،
تخم‌مرغ و حبوبات
(پروتئین‌ها)



2. چربی‌ها



3. میوه‌ها و
سبزیجات
(ویتامین‌ها)



4. غلات (گندم،
برنج و جو) و
سیب‌زمینی



5. شیر و لبنیات

گروه اول:

گوشت‌ها و تخم‌مرغ و حبوبات (پروتئین‌ها)



- این مواد دارای پروتئین هستند که برای رشد بدن لازم است.
- این مواد بیشتر از بدن جانوران به دست می‌آید.
- البته غذاهای گیاهی هم پروتئین دارند.
- این غذاها به بدن ما مواد لازم را می‌رسانند.

گروه اول:

گوشت‌ها و تخم‌مرغ و حبوبات (پروتئین‌ها)



- این مواد دارای پروتئین هستند که برای رشد بدن لازم است.
- این مواد بیشتر از بدن جانوران به دست می‌آید.
- البته غذاهای گیاهی هم پروتئین دارند.
- این غذاها به بدن ما مواد لازم را می‌رسانند.



گروه دوم: چربی‌ها



- چربی‌ها به بدن انرژی می‌دهند.

- چربی هم در غذاهای جانوری و هم در غذاهای گیاهی وجود دارد.

- از دانه‌هایی مانند زیتون، ذرت، آفتابگردان هم روغن می‌گیرند.

- به نظر بیشتر پزشکان روغن‌های گیاهی از روغن‌های جانوری مفیدترند.

- نیاز بدن به مواد چربی کم است زیرا مصرف زیاد آن‌ها ضرر دارد.

به نظر بیشتر پزشکان روغن‌های گیاهی از روغن‌های جانوری مفیدترند.

نیاز بدن به مواد چربی
کم است زیرا مصرف زیاد
آنها ضرر دارد.



گروه سوم:

میوه و سبزیجات (ویتامین‌ها)

- این مواد دارای ویتامین هستند.

- ما برای سالم ماندن به ویتامین‌های گوناگونی نیاز داریم.

- ویتامین‌ها همراه غذاها وارد بدن می‌شوند.



- به همین سبب ما باید غذاهای
گوناگونی بخوریم.

- ویتامین‌ها برای سلامتی

- و درست کار کردن بدن
لازم هستند.



گروه چهارم: غلات (گندم، جو، برنج) و سیب‌زمینی



این مواد به بدن انرژی می‌دهند
و برای فعالیت‌های روزانه ضروری هستند.

این گروه دارای مواد غذایی نشاسته دار مانند:

- مانند نان، سیب زمینی
و برنج.
- مواد نشاسته دار به بدن
انرژی می رسانند.



گروه پنجم: شیر و لبنیات



این گروه باعث محکم شدن
استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شوند
و بدن را مقاوم می‌کنند.



مواد نگهدارنده و افزودنی

به برخی از خوراکی‌ها
مواد نگهدارنده اضافه می‌شود.

این مواد باعث می‌شوند
مواد غذایی مدت بیشتری
سالم بمانند و از فاسد شدن
آنها جلوگیری می‌کنند؛
مثل آبمیوه‌ها و شیرهای مدت‌دار.



بدون مواد نگهدارنده



غذا زود فاسد می‌شود.

با مواد نگهدارنده مجاز



غذا مدت بیشتری سالم می‌ماند.



استفاده از مواد نگهدارنده مجاز و مطابق با استانداردهای
بهداشتی، برای سلامتی ما بی‌خطر است.



برای اینکه سالم بمانیم، علاوه
بر تغذیه،ی که می‌خوریم به مقدار
مناسبی آب نیز نیاز داریم.



خوردن نمک اضافی موجب
بیماری فشار خون می‌شود.



خوردن شیرینی اضافی موجب
زیاد شدن وزن و بیماری
دیابت نوع دو می‌شود.



برای شام شدن وزن از بیماری
قلب و عروق پیشگیری می‌شود.



برای رشد بهتر از غذاهای
کم حجم و ساده استفاده کرد.



در موقع خرید مواد غذایی باید
به تاریخ تولید، تاریخ انقضا،
علامت استاندارد و سیب سلامت
آنها توجه کنیم.



تاریخ تولید یعنی تاریخی
که مواد غذایی در کارخانه
ساخته می‌شود.



تاریخ انقضا یعنی تاریخی
که تا آن زمان می‌توان
مواد غذایی را مصرف کرد.



علامت استاندارد یعنی
کیفیت، ایمنی و سلامت
مواد غذایی است.



سیب سلامت نماد معتبر
از سازمان غذا و داروست
که نشان‌دهنده‌ی سلامت
و اطمینان مواد غذایی است.

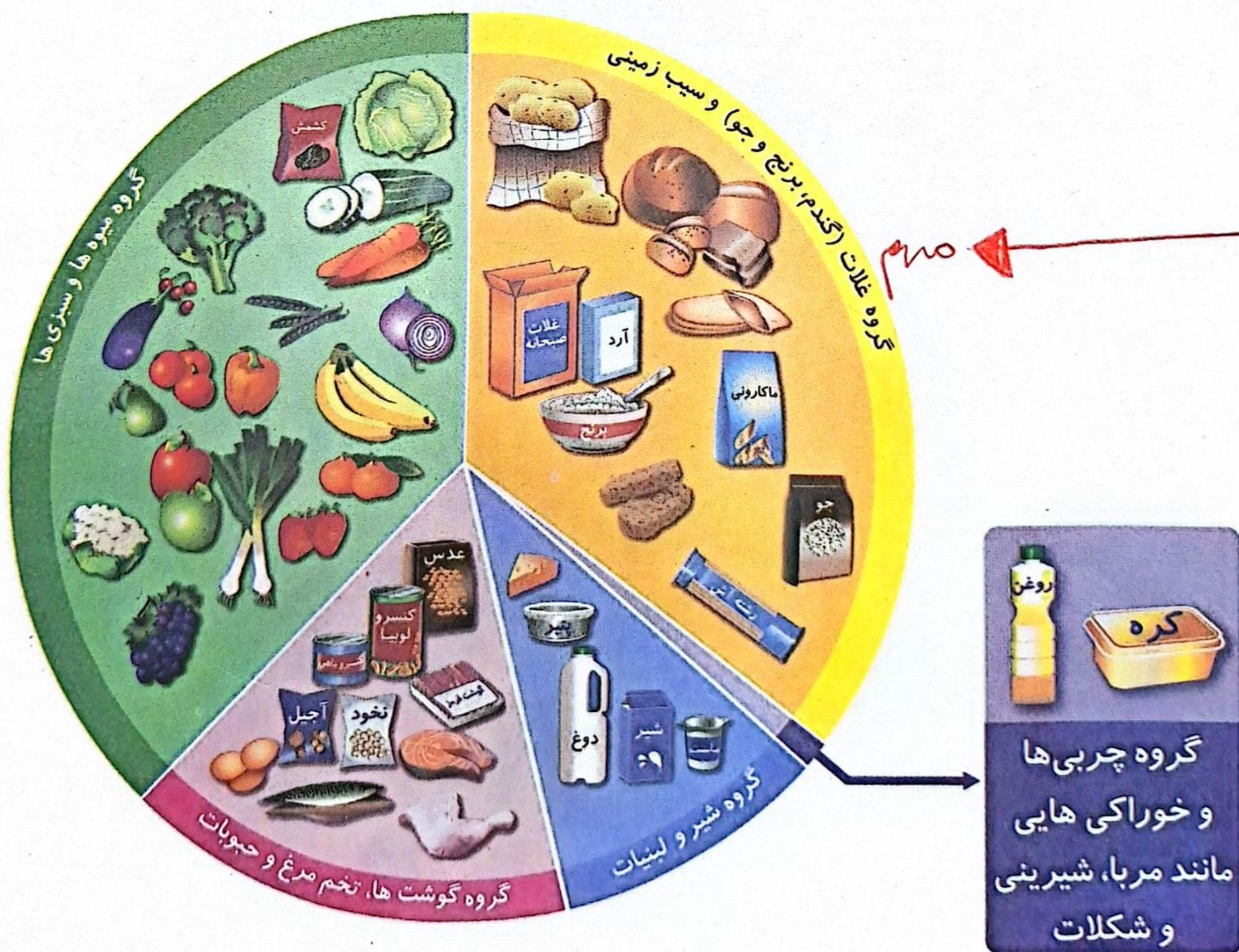


رضا و آرش می خواهند با هم کلاسی های خود در طبیعت گردش کنند. آن ها قرار گذاشته اند که خوراکی های سالم با خود بیاورند. آن ها در این باره با هم گفت و گو کردند.
رضا پرسید:

از کجا می توانیم بفهمیم کدام خوراکی سالم تر است؟ چگونه 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
از مواد غذایی که چربی زیاد دارند در حد اعتدال استفاده نمی کنیم و از گروه های دیگر تا حد معمول که برای شما از دیدن تصویر بشقاب سلامت چه نتیجه هایی می گیرید؟ بدن نیاز است استفاده شود.

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	سبزیجات، حبوبات، لبنیات
۲	کوکو سبزی	سبزی، تخم مرغ، روغن	سبزیجات، پروتئین، چربی
۳	ماکارونی	ماکارونی، گوشت، پیاز، روغن	غلات، چربی، سبزیجات
۴			

فعالیت



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

روز	صبحانه	ناهار	شام	میان وعده‌ها
۱	شیر و لبنیات	برنج و گوشت	نان و سبزیجات سیب زمینی	میوه‌ها
۲	تخم مرغ و نان	ماکارونی	برنج و قورمه سبزی	شیر و مغز سبزیجات
۳	لبنیات و نان	برنج و قورمه	برنج و مرغ	میوه و بادام

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