

علوم سوم ابتدایی

فصل دوم

خوراکی ها



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:

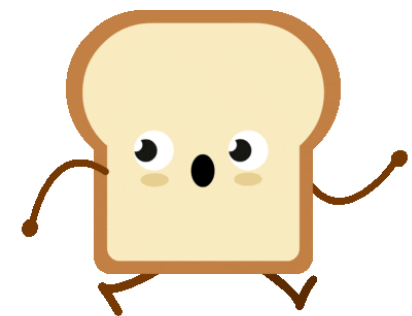
■ خوراکی هایی که می خوریم را می توان به چند گروه تقسیم کرد. ما باید تلاش کنیم در هر روز از همه ی گروه های موادّ غذایی چیزهایی بخوریم.
معلم سپس به بچه ها تصویر بشقاب سلامت را نشان داد و گفت بشقاب سلامت به ما نشان می دهد بهتر است هر روز چه مقدار از هر گروه موادّ غذایی بخوریم؛ مثلاً از گروه میوه ها و سبزی ها بیشتر استفاده کنیم و از گروه چربی ها کمتر.



بشقاب سلامت

از مواد غذایی که در گروه چربی ها
هستند کمتر استفاده کنیم و از بقیه موارد
در حد نیاز بدنمان بخوریم.

شما از دیدن تصویر بشقاب سلامت چه نتیجه هایی می گیرید؟



کروه چربی ها

کروه شیر و
لبنیات

۵ گروه مواد غذایی

کروه گوشت ، حبوبات ، تخم مرغ
و مغزها



کروه میوه ها و سبزیجات



کروه نان ، غلات و مواد نشاسته ای

فعّالیت



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

شماره	نام غذا	مواد اصلی تشکیل‌دهنده	گروه‌های موادّ غذایی آن
۱	آش رشته	سبزی، حبوبات، رشته، کشک	گروه سبزیجات، حبوبات، لبنیات
۲	کوکو سبزی	سبزی، تخم‌مرغ، روغن	گروه سبزیجات، پروتئین، چربی
۳	ماکارونی	ماکارونی، گوشت، پیاز، روغن	گروه غلات، گوشت، سبزیجات، چربی
۴	؟		



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

روز	صبحانه	ناهار	شام	میان وعده‌ها
۱	کره مربا چربی‌ها	ماکارونی غلات، گوشت، چربی، سبزیجات	پروتئین، سبزیجات عدسی	میوه میوه‌ها
۲	تخم مرغ پروتئین‌ها	برنج مرغ غلات، گوشت، چربی، سبزیجات	پروتئین، چربی، سبزیجات گوگوسبزی	کیک خانگی چربی، غلات، پروتئین
۳	شیر و کیک لبنیات	کتلت گوشت، چربی، سبزیجات	قیمه گوشت، حبوبات، سبزیجات	آجیل مغزها

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 موادّ غذایی است. سپس در خانه‌ی مناسب از جدول صفحه‌ی بعد، یک چوب خط رسم کنید.



گروه گوشت‌ها،
تخم‌مرغ و حبوبات



گروه غلات و
سیب‌زمینی



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 موادّ غذایی، بعضی نیازهای بدن ما را برآورده می‌کند. دانش‌آموزان کلاس در این باره اطلاعات زیر را جمع‌آوری کرده‌اند.

فایده	گروه موادّ 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 موادّ غذایی جمع‌آوری کنید.
به نظر شما کمبود گروه میوه‌ها و سبزی‌ها ممکن است برای ما چه ضررهایی داشته باشد؟
بدن درست رشد نمی‌کند و ویتامین لازم به بدن نمی‌رسد.



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.

رضا و آرش در کلاس علوم درباره‌ی فعالیت‌هایی که انجام داده بودند، با هم کلاسی‌های خود گفت‌وگو کردند. بچه‌ها از معلّم پرسیدند:

■ با توجّه به چیزهایی که یاد گرفتیم خوراکی سالم چیست؟ چطور می‌توانیم بفهمیم کدام خوراکی سالم‌تر است؟ **خوراکی که تمام مواد مورد نیاز بدن را تأمین کند و به رشد بدن آسیب نزند.** معلّم گفت:

■ برای این که پاسخ این پرسش را پیدا کنید، فردا تعدادی خوراکی بسته‌بندی شده با خود به کلاس بیاورید. این بسته‌ها می‌توانند شامل انواع خوراکی‌ها، نوشیدنی‌ها و موادّ غذایی باشند.

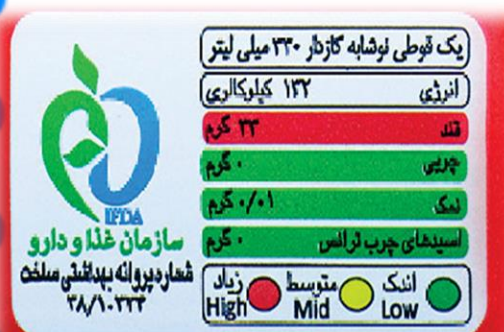
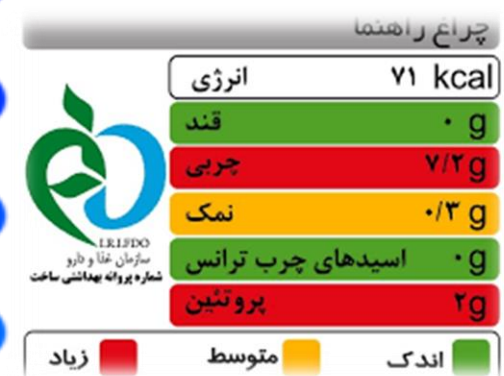
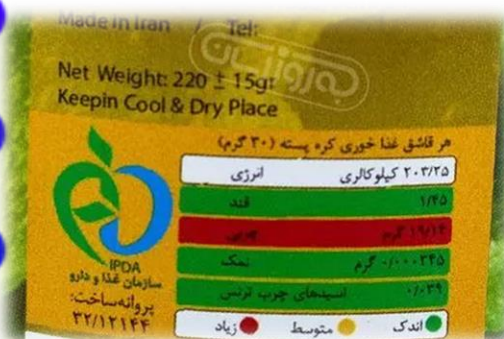




چند خوراکی بسته‌بندی‌شده جمع‌آوری کنید و سپس سه خوراکی را که به نظرتان از بقیه سالم‌تر هستند، انتخاب کنید. دلیل خود را برای این انتخاب بنویسید.

دانش‌آموزان خوراکی‌های بسته‌بندی‌شده را به کلاس علوم آوردند. معلّم از آن‌ها خواست به برچسب سیب سلامت که روی بسته‌بندی‌ها قرار دارد توجه کنند. سپس بچه‌ها با راهنمایی معلّم جدول زیر را برای خوراکی‌هایی که انتخاب کرده بودند، کامل کردند:





خوراکی انتخاب شده	نمک	قند	چربی
پنیر	زرد	سبز	سبز
کره	سبز	سبز	قرمز
سس	زرد	سبز	قرمز
نوشابه	سبز	قرمز	سبز

معلم گفت:

اگر روی برچسب سیب سلامت، یک سطر قرمز یا دو سطر رنگِ زرد باشد، یعنی باید در مصرف آن خوراکی احتیاط کرد.
آیا خوراکی‌هایی که در فعالیت قبل انتخاب کرده بودید، سالم هستند و مصرف زیاد آن‌ها مشکلی ایجاد نمی‌کند؟

در انتخاب خوراکی‌هایی که می‌خورید، دقت کنید. ممکن است برخی خوراکی‌ها برای افرادی که بیماری یا مشکلات خاصی دارند، ضرر داشته باشد.



رضا از معلّم پرسید:

■ در بسته‌بندی بعضی خوراکی‌ها مواد نگه‌دارنده و مواد افزودنی نوشته شده است. این‌ها چه معنی دارند؟ **زمان نگهداری مواد غذایی را افزایش می‌دهند.**

آرش پرسید:

■ من دو تاریخ متفاوت روی بسته‌بندی‌ها دیده‌ام. معنی این تاریخ‌ها چیست؟

تاریخ تولید: روزی که آن جنس تولید شده است
تاریخ انقضا: تاریخی را نشان می‌دهد که محصول در آن تاریخ از مرحله قابل استفاده خارج می‌شود و باید دور ریخته شود.

شما هم با هم کلاسی ها و معلّم خود درباره‌ی پرسش‌های رضا و آرش گفت و گو کنید.



با توجه به مطالبی که در این درس آموخته‌اید، درباره‌ی سلامت خوراکی‌های زیر در گروه خود گفت و گو کنید و نتیجه‌ی آن را به کلاس گزارش دهید.

صبحانه:

نان و پنیر و سبزی برای وعده صبحانه سالم تر است چون کالری زیادی دارد



ناهار:

برنج و مرغ سالم تر از مرغ سوخاری است چون مرغ سوخاری چربی زیادی دارد



شام:

جوجه به همراه سبزیجات برای شام مناسب تر از ساندویچ است چون قند و چربی بالایی دارد.



ایستگاه فکر



به نظر شما چه عواملی می تواند باعث شود که بعضی افراد نتوانند برنامه ی غذایی سالمی داشته باشند؟
عادت غذایی نامناسب ، طعم خوشمزه و چربی ، بی حوصلگی، عدم وقت کافی برای پخت

فعالیت



یکی از رسم های ما ایرانیان، درست کردن بعضی خوراکی ها به مناسبت های گوناگون است؛ مثلاً برای سال نو و جشن نوروز سمنو می پزیم. درباره ی این رسم ها و خوراکی های مخصوص آن ها با بزرگ ترها گفت و گو کنید و اطلاعات به دست آمده را در کلاس گزارش دهید.

کار گروه
چربی ها

انرژی می دهند و باعث گرم شدن بدن ما می شوند

چربی ها در پوست بدن گرم میشوند و در فصل های
سرد از بدن ما در برابر سرما محافظت می کنند



کار گروه گوشت
، تخم مرغ ،
حبوبات

به رشد بدن کمک می کند.





کار گروه سبزیجات و میوه ها

به رشد و حفظ سلامتی بدن کمک می کند



کار گروه
نان و غلات و
نشاسته

به بدن انرژی می دهد و بعضی از
ویتامین ها و مواد لازم را به بدن می
رسانند.



کار گروه
لبنیات

باعث محکم شدن استخوان ها می
شوند ، بدن را مقاوم می کنند.



افزودنی چیست؟

افزودنی ها موادی هستند که در کارخانه ها به مواد غذایی و خوراکی ها اضافه میشوند تا شکل ، طعم و ماندگاری آنها را بهتر کنند .



نشانگرهای رنگی تغذیه

معیار قابل فهم هر سهم+نام محصول + میزان سهم محصول برحسب گرم یا میلی لیتر



سازمان غذا و دارو

شماره پروانه بهداشتی ساخت / ورود/ شناسه نظارت
(شماره پروانه در این محل درج شود)

انرژی کیلوکالری

قند گرم

چربی گرم

نمک گرم

اسیدهای چرب ترانس گرم

اندک متوسط زیاد

درج نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی برچسب مواد غذایی، میزان انرژی، قند، نمک، چربی و اسیدهای چرب ترانس در آن ماده غذایی، را به ما نشان می دهد.

● رنگ سبز: نشاندهنده سلامت و یک انتخاب مطمئن و سالم است.

● رنگ نارنجی: یک انتخاب نسبتاً خوب، هر چند که رنگ سبز مناسبترین انتخاب است.

● رنگ قرمز: بایستی در مصرف آن کاملاً احتیاط نمود.

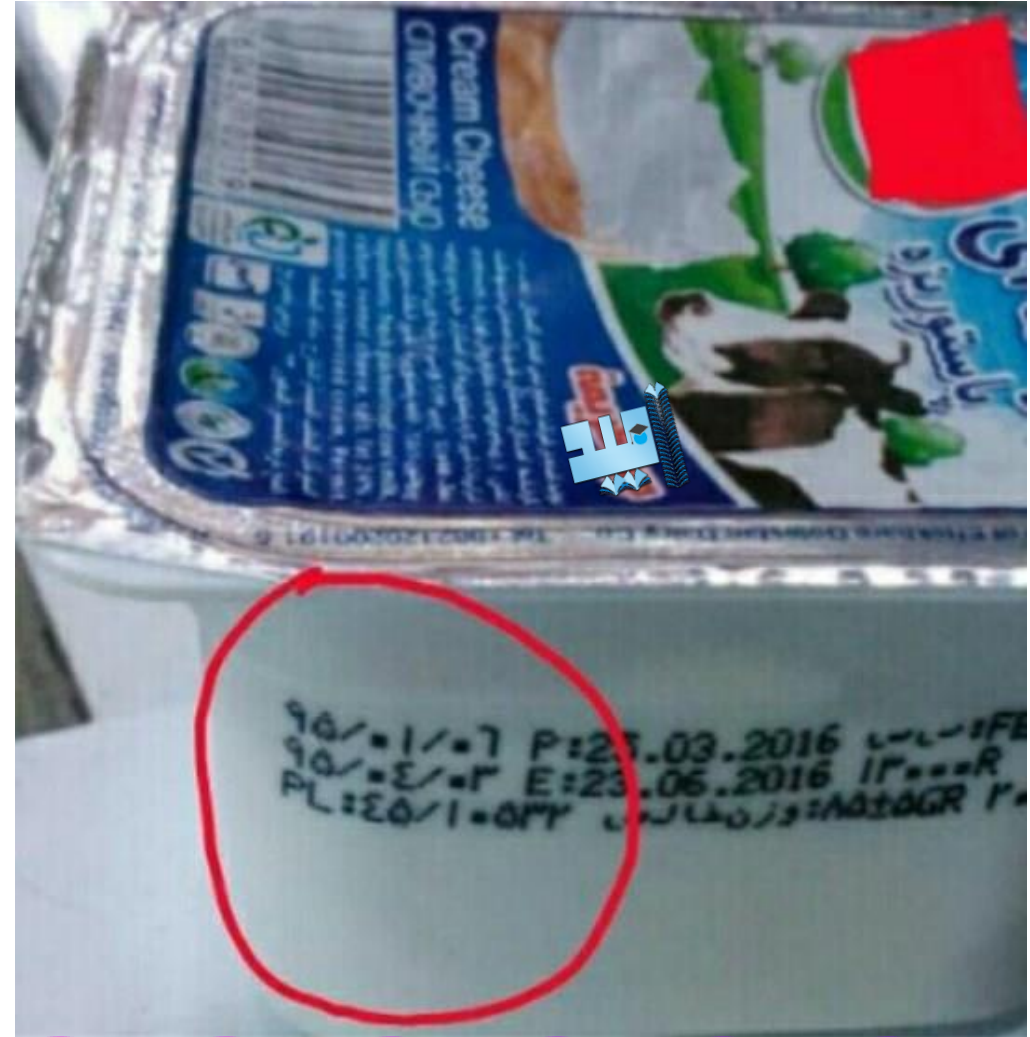
مواد نگهدارنده چه موادی هستند ؟

مواد شیمیایی یا طبیعی هستند که آنها را به مواد غذایی اضافه میکنند تا از آنها در برابر فاسد شدن و خرابی محافظت کنند

بیشتر مواد غذایی که از بازار می خرید، تاریخ مصرف دارند.
در موقع خرید به تاریخ مصرف آنها توجه کنید.



تولید : ۹۴/۱۱/۲۷
انقضاء : ۹۵/۱۱/۲۷



وقت تمرین نمونه سواله



۱: خوراکی هایی که در طول روز
استفاده می کنیم به چند گروه تقسیم
می شوند؟ برای هر کدام چند مثال
بزنید به ۵ گروه تقسیم می شوند.





۲ : مواد نگه دارنده چه نقشی دارند؟

مواد نگهدارنده باعث ماندگاری بیشتر مواد غذایی می شوند و از فاسد شدن آنها جلوگیری می کنند.

۳ : چند نمونه از خوراکی هایی که مواد نگهدارنده دارند را نام ببرید.
در آبمیوه ها، کنسروها و شیرهای مدّت دار از مواد نگهدارنده استفاده می شود.

۴ : گروه گوشت، مرغ و ماهی، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات چه نیازهایی از بدن ما را برآورده می کنند؟ این غذاها مواد لازم را به بدن ما می رسانند و به رشد بدن کمک می کنند

۵: چند مورد از چربی های خوب را نام ببرید؟
روغن دانه های ذرت و آفتاب گردان و روغن میوه ی زیتون.

۶: برای محکم کردن دندان ها باید-----**لبنیات**----- مصرف کرد؟

۷: در هنگام خرید مواد غذایی باید به **تاریخ مصرف** آن ها توجه کرد؟

۸: برچسب سیب سلامت چیست. رنگ قرمز نشان دهنده چیست؟
سیب سلامت نشان ایمنی و سلامت محصول است که مقدار قند، چربی، انرژی و نمک آن محصول را در ۳ رنگ سبز، زرد و قرمز نشان می دهد که قرمز نشان دهنده زیاد بودن آن مقدار است و باید در مصرف آن احتیاط نمود.

تا فصل بعد خدا نگهدار

