

بخوان و بیاموز

درنا امروز به مامان در آشپزی کمک کرده و چیزهای جدید زیادی یاد گرفته است. او با خوشحالی به برنا می گوید: می دانی در قورمه سبزی چه موادی به کار رفته است؟

برنا: خب بگذار کمی فکر کنم! سبزی، لوبیا، گوشت و آب. فکر کنم همین ها باشد.

درنا: آفرین! البته مادر اول کمی پیاز را با روغن سرخ کرد، بعد خورش را حاضر کرد. ضمناً ما برنج هم پختیم.

برنا! می دانی مادر همیشه نمک را آخر غذا اضافه می کند.

برنا: واقعاً چرا؟

درنا: مادر می گوید: چون نمک یُد دارد و بدن ما به یُد احتیاج دارد ولی اگر زود به غذا اضافه شود، یُد در اثر گرما از بین می رود.

درنا: تازه برنا جانم! غذای امروز ما خیلی غذای کاملی است. چون از همه ی گروه های مواد غذایی در آن هست و انرژی

لازم بدن ما را فراهم می کند.

برنا: چه جالب! می توانی هر چه امروز یاد گرفته ای به من هم بگویی تا بدانم؟

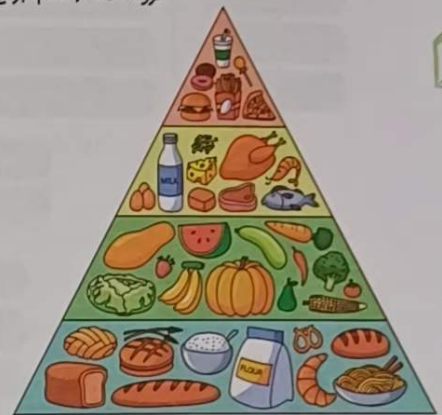
درنا: راستش من امروز خیلی چیزها یاد گرفتم ولی دوست دارم اول با هم در اینترنت جست و جو کنیم و هرم غذایی را

پیدا و با هم درباره اش صحبت کنیم. می دانیم که اینترنت از منابع بسیار خوب تحقیق است.

نگاه کن! این هرم غذایی است. درست همان طور که مادر گفت.

گروه میوه ها و سبزیجات

گروه غلات (گندم، برنج و جو) و سیب زمینی



۴ قسمت

گروه گوشت ها، تخم مرغ و حبوبات

گروه شیر و لبنیات

گروه چربی ها

۵ قسمت

در هرم غذایی پروتئین و شیر و لبنیات در یک قسمت هستند.

هر ویتامین یا ماده‌ی معدنی برای سلامتی قسمتی از بدن نیاز است؛ مثلاً ویتامین A برای چشم، فسفر و کلسیم برای تنظیم عضلات و اعصاب، ویتامین C برای پوست و درمان سرماخوردگی و ترمیم زخم‌ها و ...



★ خوب است بدانیم که ویتامین A، جهت رفع مشکلات بینایی و خشک شدن پوست، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، نقش فراوانی دارد. برای تأمین این ویتامین در بدن بهتر است از مواد غذایی مانند شیر و لبنیات، جگر، هویج، عدس و گوچه استفاده کنیم.

★ و اما یکی از مهم‌ترین ویتامین‌ها، که در درمان بیماری سرماخوردگی و ترمیم زخم‌ها بسیار مفید است ویتامین C می‌باشد که در موادی مانند سیب، مرکبات، کلم، طالبی و هندوانه، توت‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و گوچه‌فرنگی یافت می‌شود.

فعالیت کلاسی ۱

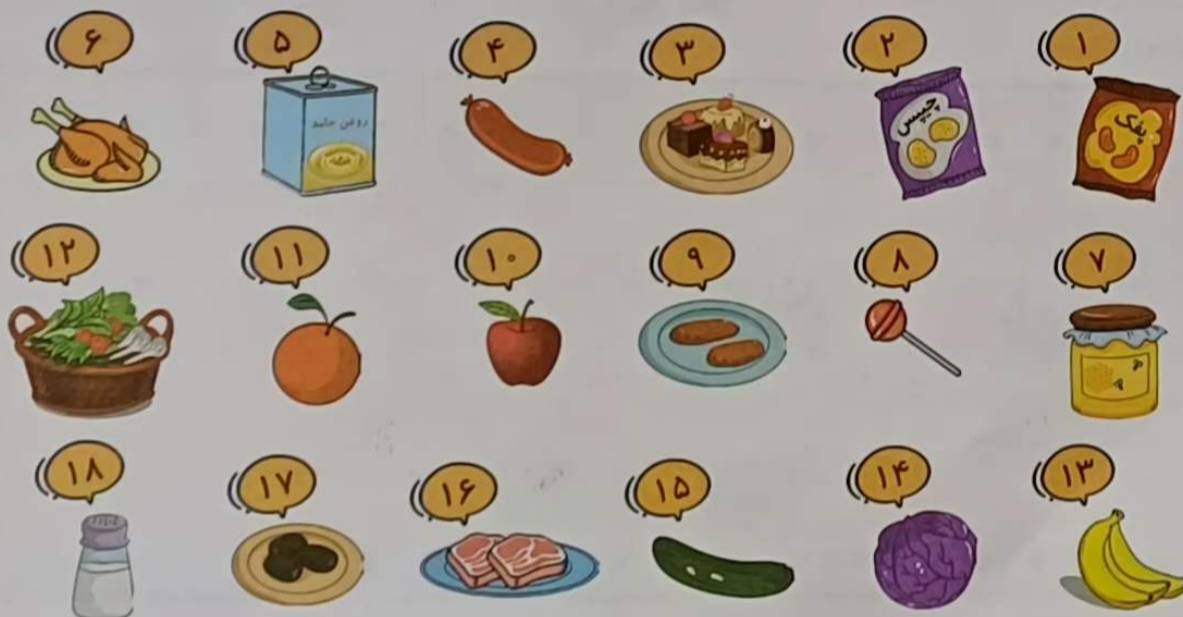


۱ گروه‌های مواد غذایی را با توجه به هرم غذایی از پایین به بالا با شماره‌های ۱ تا ۴ مرتب کن.

پروتئین	ویتامین	نشاسته	قند و چربی
۳	۲	۱	۴

۲ از بین تصاویر زیر، خوراکی‌های مناسب و نامناسب را دسته‌بندی کن و شماره‌ی هر کدام را داخل جدول بنویس.

شماره‌ی خوراکی‌های نامناسب	شماره‌ی خوراکی‌های مناسب
۱-۲-۳-۴-۵-۸-	۹-۷-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۷-



علوم سوم دبستان



چرا نیاز است که غذا بخوریم؟

برای داشتن انرژی و بدن سالم

خوردن زیاد چه موادی برای بدن مضر است؟ (سه مورد)

نمل، شکر، قند، چربی

فعالیت کلاسی ۲

خوراکی‌های مفید را سبز و خوراکی‌های غیرمفید را قرمز کن.

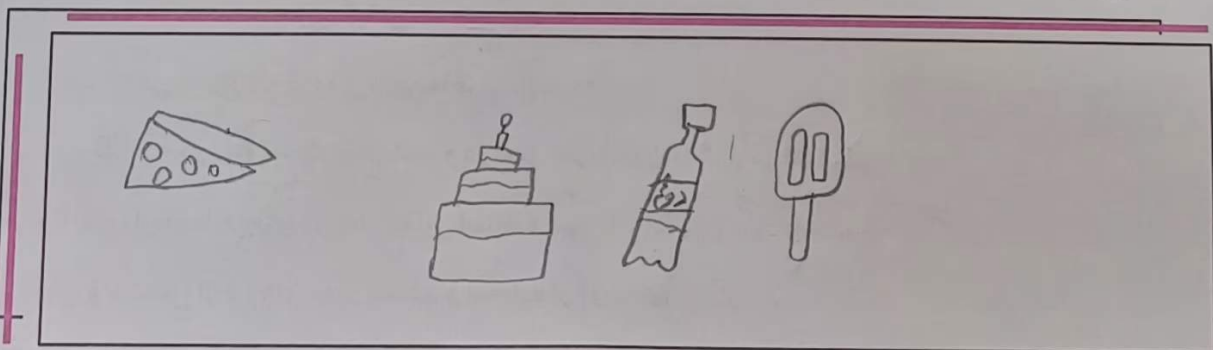


۲ برای این که موادی مانند کنسروها، آبمیوه‌ها و شیرها مدت زیادی سالم بمانند، چه ماده‌ای به آن‌ها اضافه می‌کنند؟

مواد نگهدارنده

۳ نام خوراکی‌هایی که در یخچال و جای خنک نگهداری می‌شوند را بنویس. (اگر دوست داشتی تصویر آن‌ها را نیز بکش).

دوغ - پنیر - لیمو - بستنی



تمرین

۱ هر خوراکی را به گروه غذایی خودش در هرم غذایی وصل کن.



۲ موارد نادرست را تشخیص داده و آن‌ها را به صورت درست بنویس.

- الف: زیتون و ذرت دارای چربی گیاهی هستند. ✓
 ب: گوشت ماهی و مرغ در گروه ویتامین‌ها قرار دارند. ✗
 پ: قند و نشاسته در زیر پوست جمع شده و در فصل سرما، بدن را گرم می‌کنند. ✗
 ت: مواد نگهدارنده باید حتماً در مواد غذایی استفاده شود تا برای بدن مفید باشند. ✗
 ث: عسل و کشمش از قندهای مفید هستند و استفاده از آن‌ها ضرر ندارد. ✓

علوی

جاهای خالی را با نوشتن کلمات مناسب کامل کن.

چاقی - یُد - ویتامین ها - شکر - نمک - نشاسته ها

- الف: بدن ما به احتیاج دارد که در نمک وجود دارد، ولی اگر نمک زود به غذا اضافه شود، آن ماده در اثر گرما از بین می رود.
- ب: گروه دوم مواد غذایی هستند و برای سلامتی بدن لازم هستند.
- پ: چربی ها نباید زیاد مصرف شوند، زیرا باعث می شوند.
- ت: استفاده ی زیاد از باعث بالا رفتن فشار خون می شود.
- ث: ماکارونی در گروه قرار دارد.

۴ کدام گروه از مواد غذایی برای ترمیم زخم ها نیاز هستند؟

گروه دوم مواد غذایی، آتیم مرغ، حبوبات

۵ کودکی که در سن رشد است به کدام گروه مواد غذایی نیاز بیشتری دارد؟

گروه اول مواد غذایی، حبوبات، گروه دوم مواد غذایی

۶ خوردن چربی های گیاهی بهتر است یا جانوری؟

گیاهی

۷ انرژی کدام گروه غذایی بیش تر است؟

گروه غلات و نشاسته ها

۸ دست برنا بریده است، برای ترمیم سریع تر آن خوردن چه غذایی را توصیه می کنی؟

گروه دوم مواد غذایی

۹ مدت زمانی که بین تاریخ تولید و تاریخ انقضاء می باشد، چه نامیده می شود؟

تاریخ مصرف

۱۰ تاریخ تولید یک پاکت چوب شور ۹۴/۲/۲۰ و تاریخ انقضای آن ۹۴/۶/۲۰ می باشد. تاریخ مصرف آن چند ماه است؟

۴ ماه ۴ - ۲ = ۶

۱۱ تاریخ تولید دو پاکت خامه از یک نوع در یک روز است، ولی یکی از آن ها دو روز بعد فاسد می شود و دیگری دو ماه بعد

فاسد می شود. برای استفاده ی امروزمان بهتر است کدام را بخریم؟ چرا؟

خامه ای که تاریخ مصرف کوتاه تری دارد، چون مواد نگهدارنده

ندارد.

۱۲ کدام یک از وعده های غذایی بسیار مهم است؟ چرا؟