

درس دوم

خوراکی ها



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

قند و چربی

۴

نشاسته

۱

ویتامین

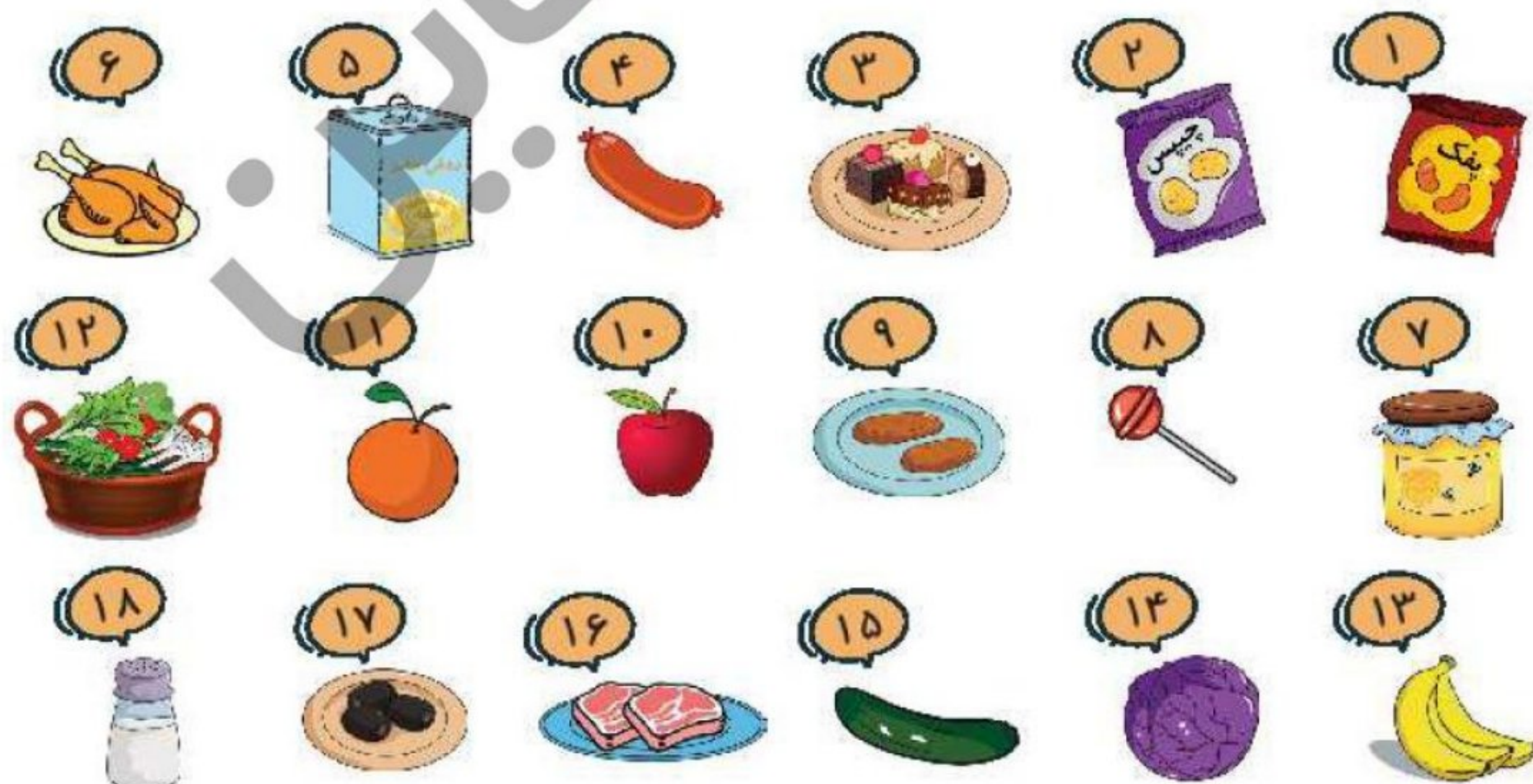
۲

پروتئین

۳

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، ۱۸	۶، ۷، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷



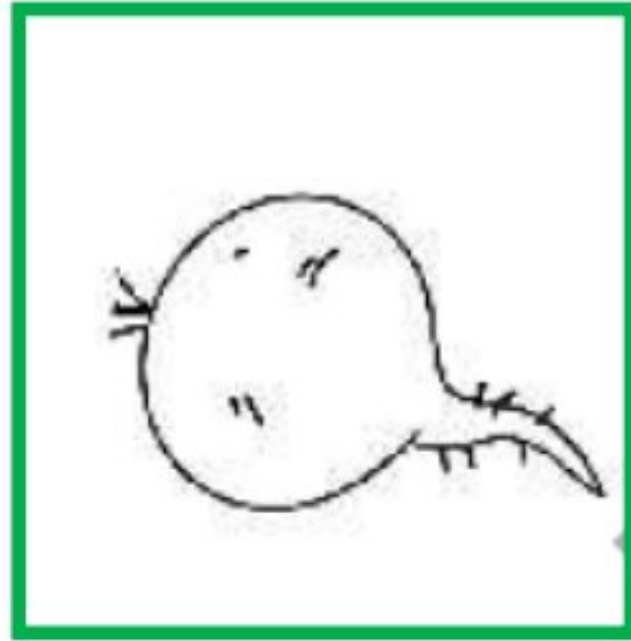
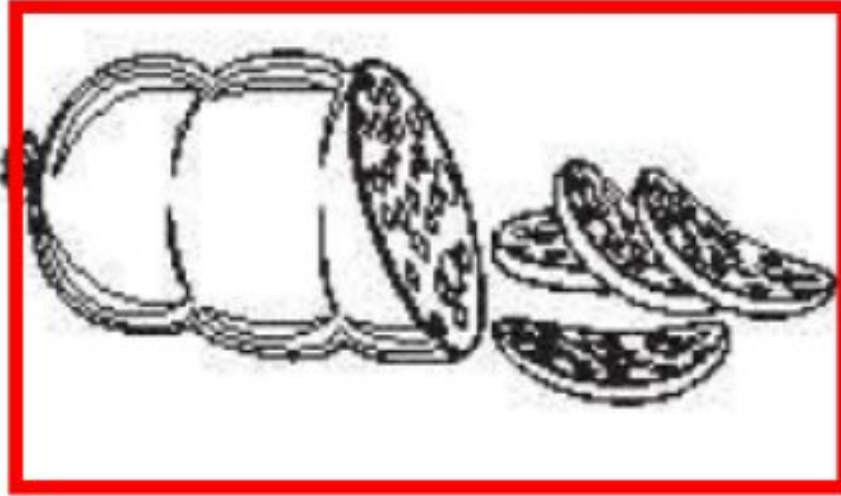
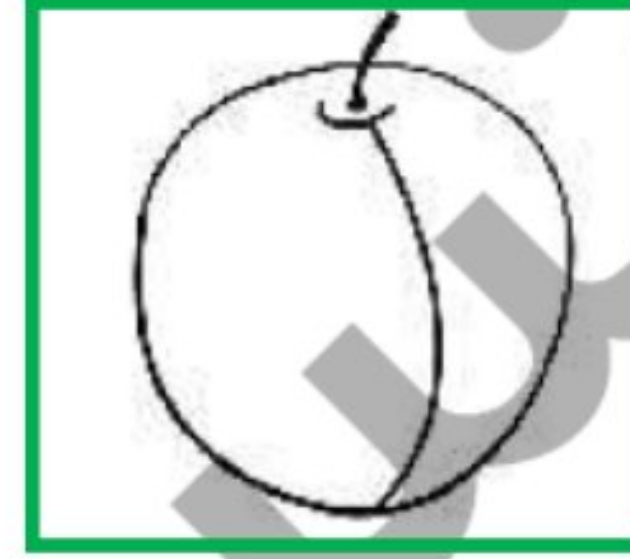
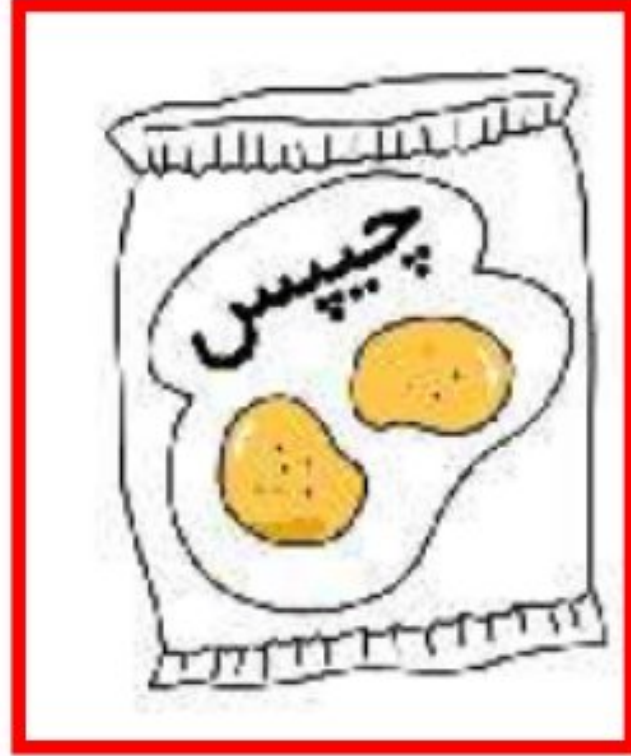
۳ چرا نیاز است که غذا بخوریم؟

برای داشتن انرژی و بدن سالم

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

نمک، شکر، چربی

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؟

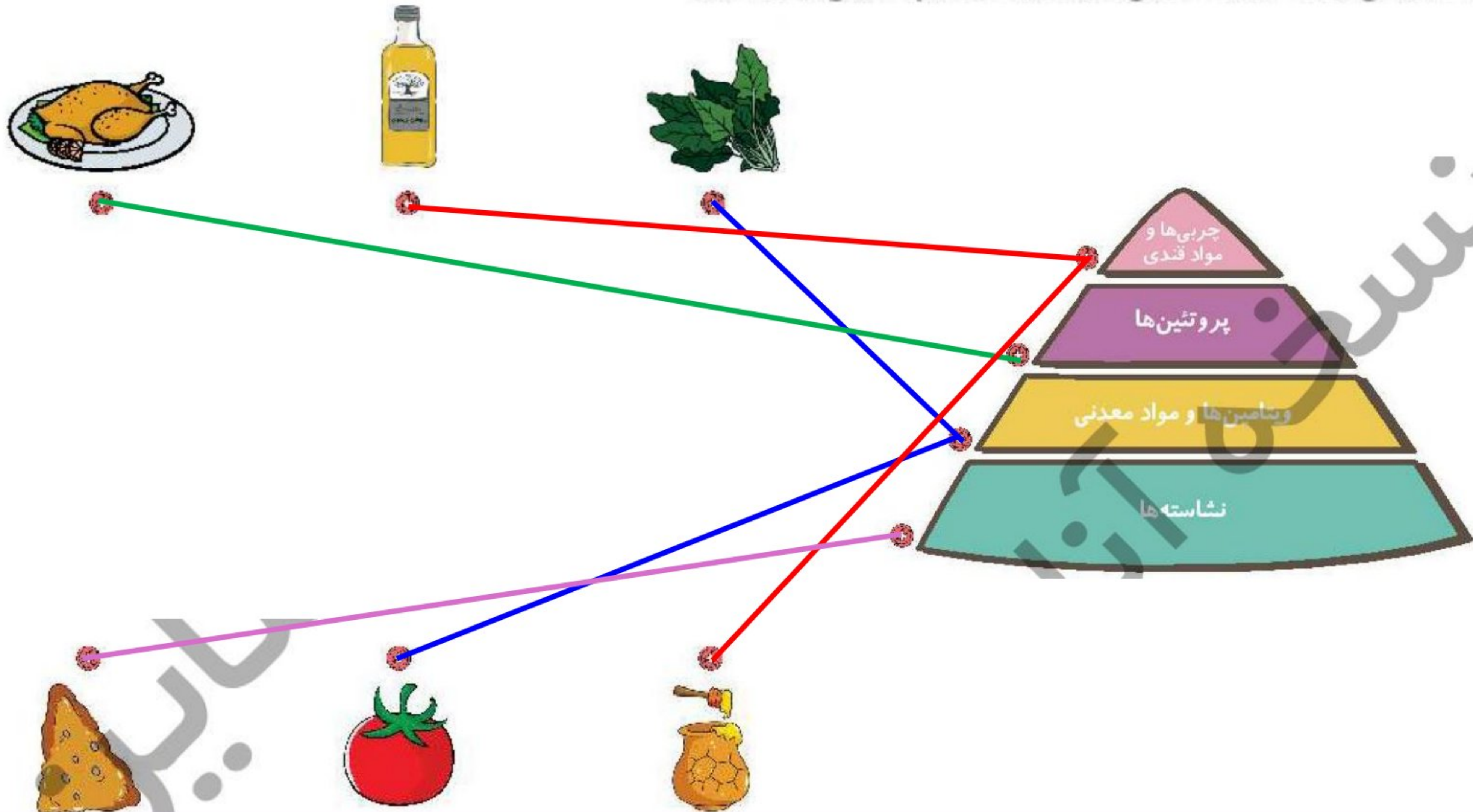
مواد نگهدارنده

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

شیر - آبمیوه - بستنی - ژله - میوه‌ها و ...

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

۱



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. ❌ پروتئین‌ها

پ: قند و نشاسته در زیر پوست جمع شده و در فصل سرما، بدن را گرم می‌کنند. ❌ چربی‌ها
 بهتر است نشود زیرا برای بدن مضر است.

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.