رازهای خوشمزه سلامتی

سفر شگفت‌انگیز به دنیای خوراکی‌ها - علوم پایه سوم





NotebookLM

بدن ما، یک چهل‌تکه شگفت‌انگیز



درست مثل یک لحاف چهل‌تکه که به پارچه‌ها و نخ‌های مختلف نیاز دارد،
بدن ما هم برای رشد، انرژی و سلامتی به گروه‌های مختلف غذایی نیاز.
هیچ خوراکی‌ای به تنهایی نمی‌تواند تمام نیازهای بدن را برطرف کند.
ما باید از همه نخ‌های رنگارنگ استفاده کنیم!

NotebookLM

موتور انرژی‌بخش: گروه نان و غلات

تامین انرژی روزانه



- ماکارونی
- برنج
- نان

این گروه مثل سوخت برای ماشین است. برای بازی کردن و یادگرفتن درس‌ها در مدرسه، به انرژی این گروه نیاز داریم.

NotebookLM

سپرهای رنگارنگ: میوه‌ها و سبزیجات

محافظت در برابر بیماری‌ها



سیب



هویج



سبزی‌خوردن

این خوراکی‌های خوش‌رنگ، سربازهای محافظ بدن هستند. آن‌ها پر از ویتامین هستند و جلوی ورود میکروب‌ها را می‌گیرند تا کمتر مریض شویم.



NotebookLM

آجرهای سازنده: گوشت، تخم‌مرغ و حبوبات

رشد بدن و ساخت ماهیچه‌ها





لوبیا و عدس



تخم‌مرغ



گوشت مرغ و ماهی

اگر می‌خواهید قد بکشید و قوی شوید، به این آجرها نیاز دارید! این گروه به ساخته شدن ماهیچه‌ها و رشد بدن کمک بسیار بزرگی می‌کند.

NotebookLM

ستون‌های محکم: شیر و لبنیات



استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها







کلسیم راز قدرت این گروه است. خوردن لبنیات باعث می‌شود استخوان‌هایی محکم و دندان‌هایی سفید و سالم داشته باشیم که به این زودی‌ها خراب نمی‌شوند.

NotebookLM

بخاری‌های کوچک: گروه چربی‌ها

گرم نگه‌داشتن بدن و ذخیره انرژی





چربی‌ها مثل یک پتو بدن ما را گرم نگه می‌دارند و انرژی را برای روزهای مبادا ذخیره می‌کنند. اما مراقب باشید! مصرف زیاد آن‌ها برای سلامتی خطرناک است.

NotebookLM

نقشه راهنمای خوراکی ها

نام گروه	قهرمانان	وظیفه اصلی
نان و غلات		موتور انرژی
میوه و سبزیجات		سپر محافظ
گوشت و حبوبات		آجر سازنده
شیر و لبنیات		ستون استخوان
چربی‌ها		پتوی گرمکن + هشدار

NotebookLM

بشقاب رنگارنگ سلامتی



بخشی برای انرژی

نیمی برای محافظت

بخشی برای رشد

یک برنامه غذایی سالم یعنی از تمام پارچه‌های رنگارنگ در طول روز استفاده‌ـم.
بشقاب ما نباید فقط یک رنگ باشد!
پر کردن نصف بشقاب با میوه و سبزیجات، راز یک وعده غذایی عالی است.

NotebookLM

زره محافظ خوراکی‌ها: بسته‌بندی

بدون محافظ: حمله میکروب‌ها



با محافظ: زره بسته‌بندی



چرا خوراکی‌ها خراب می‌شوند؟ چون میکروب‌ها به آن‌ها حمله می‌کنند! بسته‌بندی مناسب و مواد نگه‌دارنده، مثل یک زره یا حباب جادویی هستند که غذاها را تا زمان مصرف، سالم و تازه نگه می‌دارند.

NotebookLM

کالبدشکافی شناسنامه غذا

تاریخ تولید

روزی که این خوراکی متولد شده و در کارخانه آماده شده شده است.

تاریخ انقضا

آخرین روزی که خوردن این غذا بی‌خطر است. بعد از این تاریخ، غذا مریض‌کننده می‌شود!



علامت استاندارد

نشان طلایی امنیت! یعنی این خوراکی در تمیزترین حالت و با بهترین کیفیت ساخته شده است.

NotebookLM

شاهکار بافته‌شده: راز قورمه‌سبزی



سبزی خورشتی
(سپر محافظ)

برنج
(تامین انرژی)

گوشت و لوبیا چیتی
(آجرهای سازنده)

روغن
(گرمای بدن)

NotebookLM

کوک‌های طلایی برای سلامتی

- ☑ همیشه از هر ۵ گروه غذایی در بشقابم می‌چینم.
- ☑ قبل از خوردن، به تاریخ انقضا و علامت استاندارد دقت می‌کنم.
- ☑ در خوردن چربی‌ها و شیرینی‌ها زیاده‌روی نمی‌کنم.



پایان سفر خوشمزه ما!

NotebookLM

بخوان و بیاموز

درنـا امـروز به مامان در آشـپزی کمک کرده و چیزهای جدید زیادی یاد گرفته اسـت. او با خوشـحالی به برنا می‌گوید:

می‌دانی در قورمه‌سبزی چه موادی به‌کار رفته است؟

برنا: خب بگذار کمی فکر کنم؛ سبزی، لوبیا، گوشت و آب. فکر کنم همین‌ها باشد.

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

برنا! می‌دانی مادر همیشه نمک را آخر غذا اضافه می‌کند.

برنا: واقعاً! چرا؟

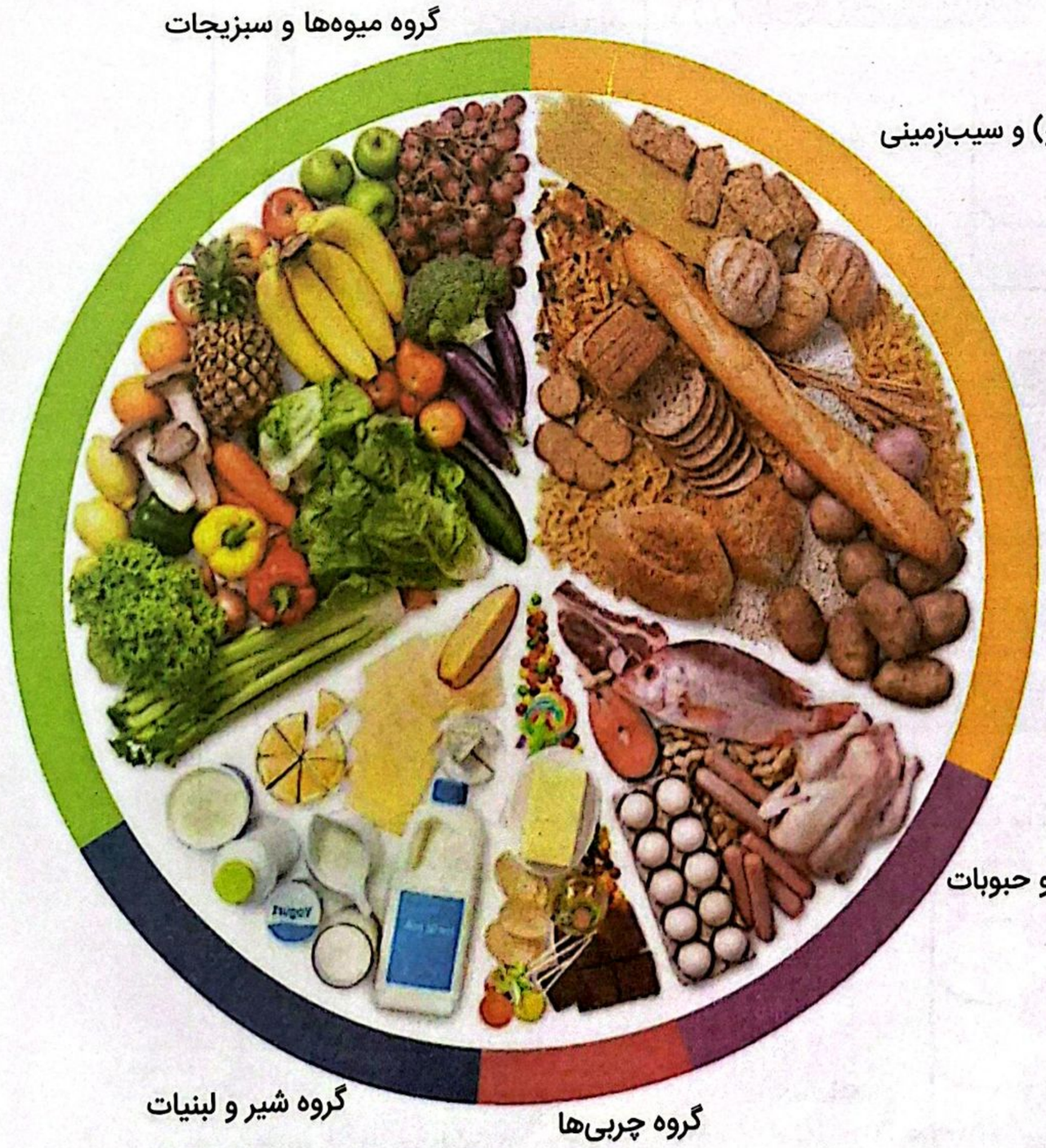
درنا: مادر می‌گوید: چون نمک یُد دارد و بدن ما به یُد احتیاج دارد ولی اگر زود به غذا اضافه شود، یُد در اثر گرما از بین می‌رود.

درنا: تازه برنا جانم! غذای امروز ما خیلی غذای کاملی اسـت. چون از همه‌ی گروه‌های مواد غذایی در آن هسـت و انرژی لازم بدن ما را فراهم می‌کند.

برنا: چه جالب! می‌توانی هر چه امروز یاد گرفته‌ای به من هم بگویی تا بدانم؟

درنا: راسـتش من امروز خیلی چیزها یاد گرفتم ولی دوسـت دارم اول با هم در اینترنت جسـت‌وجو کنیم و هرم غذایی را پیدا و با هم درباره‌اش صحبت کنیم. می‌دانیم که اینترنت از منابع بسیار خوب تحقیق است.

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



علـوی

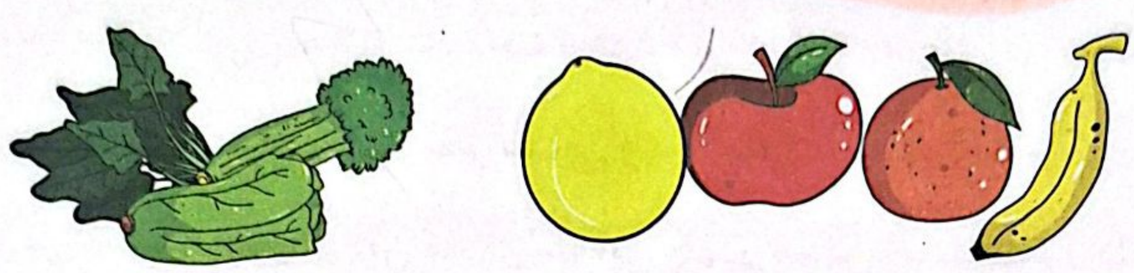
۱) پایین‌ترین گروه نشاسته است. این مواد انرژی بدن را تأمین می‌کنند و بعضی از ویتامین‌ها مواد لازم را به بدن ما می‌رساند.

بیسکویت، سیب‌زمینی، نان، برنج، ماکارونی و ... همه در این گروه هستند.



۲) گروه دوم ویتامین‌ها هستند. این مواد برای سالم نگه داشتن و سلامت بدن لازم هستند.

میوه‌ها و سبزی‌ها در این گروه هستند. هر سبزی یا میوه‌ای، ویتامین خاص خود را دارد.



۳) گروه سوم پروتئین‌ها هستند. این مواد برای رشد بدن و ترمیم زخم‌ها ضروری هستند.

تخم‌مرغ، حبوبات، لبنیات و گوشت سرشار از پروتئین هستند.

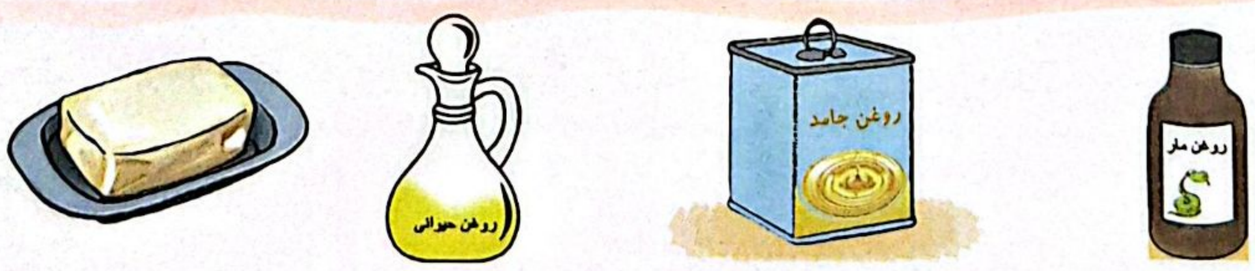


۴) گروه چهارم قندها و چربی‌ها هستند. این مواد به بدن انرژی می‌دهند و زیر پوست جمع شده و در فصل سرما بدن را گرم می‌کنند. این مواد نباید بیش از حد مصرف شود، زیرا باعث چاقی می‌شوند. چربی‌ها دو دسته هستند: گیاهی و جانوری.

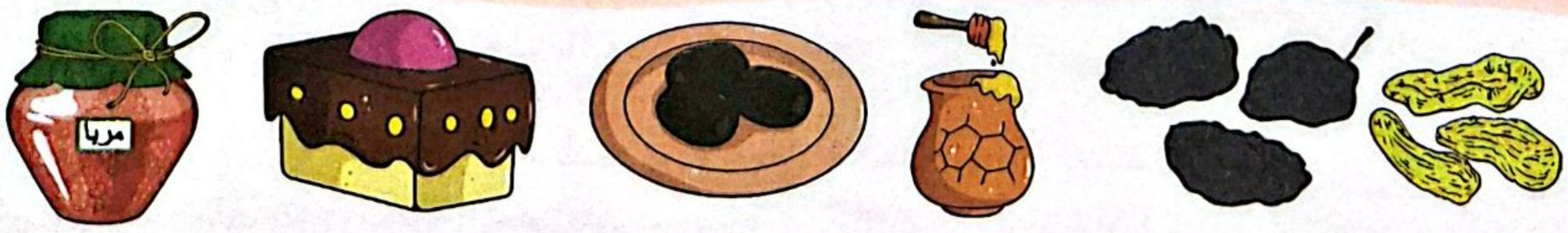
چربی‌های گیاهی: از گیاهان و دانه‌های روغنی تهیه می‌شوند. مانند: زیتون، ذرت، تخمه آفتابگردان، بادام، گردو و ...



چربی‌های جانوری: از حیوانات تهیه می‌شوند. مانند: روغن حیوانی، کره‌ی حیوانی، روغن مار، روغن دنبه و ...



از قندها می‌توان مربا، عسل، کشمش، خرما، انواع شیرینی‌ها و ... را نام برد.



برنا: درنا ببین این‌جا نوشته $\frac{۲}{۳}$ بدن ما آب است و در روز برای سلامتی باید حداقل ۸ لیوان آب بنوشیم، و این آب با خوردن میوه، سبزیجات و یا آبمیوه‌ها نیز به بدن می‌رسد.

درنا: یک سؤال از تو دارم، می‌دانی خوراکی‌ها را کجا نگه می‌دارند؟

برنا: خیلی از خوراکی‌ها در یخچال هستند ولی برنج و ماکارونی را مادر در سطل در کابینت گذاشته است.



درنا و برنا برای تحقیق درباره‌ی بسته‌بندی مواد خوراکی تصمیم گرفته‌اند مجموعه‌ای از پاکت خوراکی‌هایی که در طول هفته مصرف کرده‌اند، جمع‌آوری کنند. تو نیز پاکت ۵ خوراکی مختلف را جمع‌آوری کن و با دقت به آن‌ها نگاه کن. روی پاکت‌ها چه اطلاعاتی نوشته شده است؟

آفرین! تاریخ تولید، تاریخ انقضاء، شرایط نگهداری، پروانه‌ی بهداشتی و سیب سلامت و جدول ارزش غذایی، اطلاعات مهمی هستند که روی پاکت مواد غذایی بسته‌بندی شده وجود دارند. البته درباره‌ی قیمت نیز نوشته شده است.

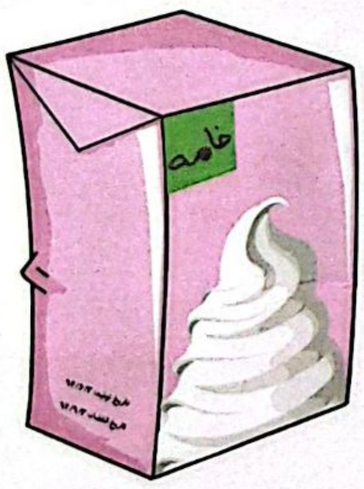
نشان سیب سلامت نشان می‌دهد که محصول از نظر غذایی و بهداشتی تأیید شده است و جدول ارزش غذایی کنار آن با کمک رنگ ما را راهنمایی می‌کند که خوردن این ماده‌ی غذایی چقدر ممکن است ضرر داشته باشد. این جدول میزان نمک، چربی، قند و اسیدهای چرب ترانس را نشان می‌دهد که با رنگی که برای هرکدام استفاده کرده ما می‌توانیم سریع آن خوراکی را بررسی کنیم.

هر چه رنگ سبز در این جدول بیشتر باشد، آن ماده‌ی خوراکی کم ضررتر است و هر چه رنگ قرمز در این جدول بیشتر باشد، آن خوراکی پرضررتر است.

در هنگام خرید مواد غذایی حتماً باید به این موارد دقت کنیم. مخصوصاً تاریخ مصرف یعنی مدت زمان بین تاریخ تولید و تاریخ انقضاء دارای اهمیت می‌باشد.

درنا: چرا برای مواد غذایی تاریخ مصرف می‌نویسند؟ اصلاً تاریخ مصرف یعنی چه؟

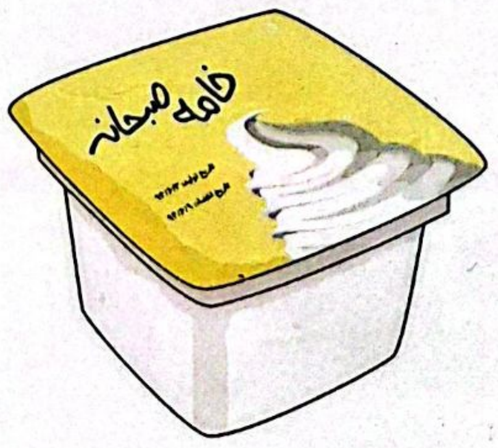
برنا: من هم دقیق نمی‌دانم. برویم از مادر بپرسیم.



مادر: تاریخ مصرف، مدت زمانی است که مواد خوراکی سالم می‌مانند و فاسد نمی‌شوند. اگر تاریخ مصرف یک ماده‌ی غذایی تمام شده باشد، آن ماده‌ی غذایی احتمالاً خراب شده است و استفاده از آن ممکن است ما را بیمار کند و باعث مسمومیت شود.

درنا: مادر! چرا خامه‌ای که دیروز برایم گرفتی ۳۰ روز ماندگاری داشت ولی خامه‌ای که مادربزرگ به ما می‌دهد فقط ۲ روز ماندگاری دارد؟ مگر خامه با خامه فرق می‌کند؟

مادر: سؤال خوبی پرسیدید، دلبندانم.



در کارخانه‌ها برای نگهداری مواد غذایی به آن‌ها مواد نگهدارنده اضافه می‌کنند. مواد نگهدارنده، موادی هستند که باعث می‌شوند مواد غذایی مدت بیشتری سالم بمانند ولی خودشان برای بدن ضرر دارند و بهتر است استفاده نشوند.

اگر تاریخ مصرف یک ماده‌ی غذایی طولانی‌تر باشد یعنی مواد نگهدارنده‌ی بیشتری دارد و بهتر است آن را که تاریخ مصرف کوتاه‌تری دارد استفاده کنیم.

حالا تو بگو، بهتر است از کدام خامه استفاده کنیم؟ خامه مادربزرگ چون مواد نگهدارنده کمتری دارد

برنا: مادر در مورد پفک هم همین‌طور است؟

درنا: پفک به‌طور کلی بد است. این را که همه می‌دانند.

خوراکی‌های نامناسب

۱. بعضی از خوراکی‌ها مثل پفک، چیپس، کالباس، سوسیس و ... بسیار ضرر دارند و شما نباید آن‌ها را بخورید.

۲. استفاده‌ی زیاد از چربی‌ها و شکر باعث چاقی می‌شود و به بدن آسیب می‌رساند.

۳. استفاده‌ی زیاد از نمک باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود و به بدن آسیب می‌رساند.

۴. همچنین اگر تاریخ مصرف مواد خوراکی گذشته باشد، خوردن آن به بدن آسیب می‌رساند.

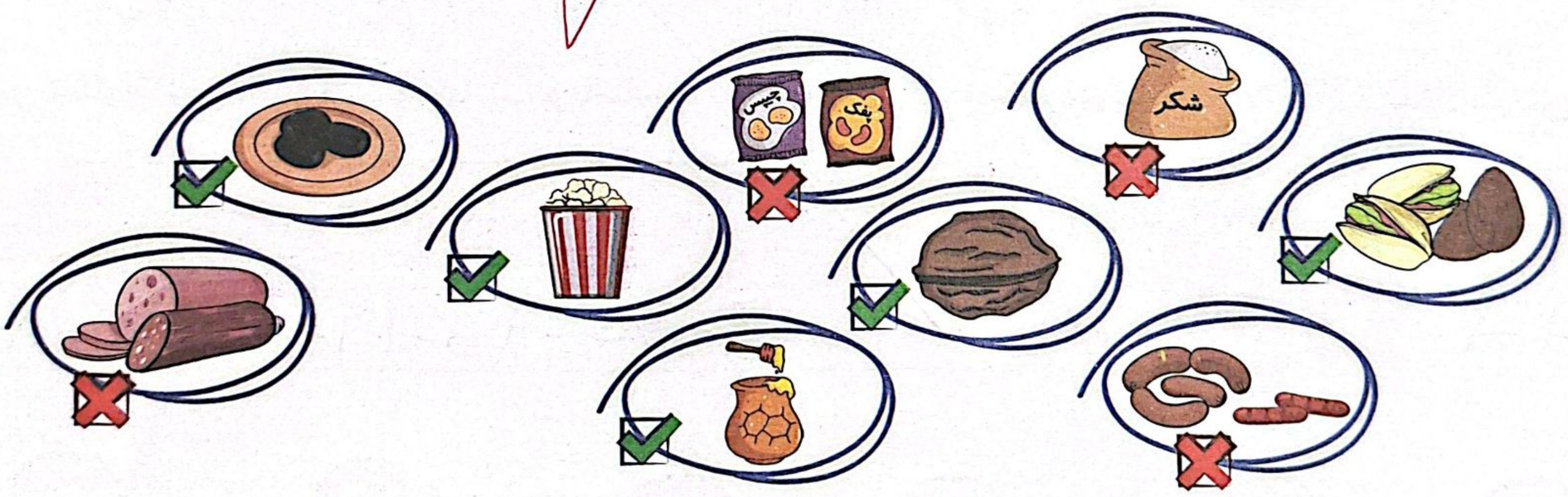
خوراکی‌های مفید

زیتون، گردو، بادام، پسته و ... از چربی‌های مفید هستند و استفاده‌ی به موقع از آن‌ها مناسب است.

عسل، کشمش، خرما و میوه‌های شیرین از قندهای مفید هستند و استفاده از آن‌ها ضرر ندارد.

این را بدانیم که صبحانه مهم‌ترین وعده‌ی غذایی است چون می‌خواهیم یک روز پرانرژی را با سلامتی آغاز کنیم. پس همیشه صبحانه‌ی کامل و مقوی بخورید.

شما هم سعی کنید به جای میان وعده‌های مضر مانند چیپس، پفک و ... از میان وعده‌های مفید مانند: پفیلا، آجیل، کشمش، خرما، برگه، چیپس میوه و ... استفاده کنید.



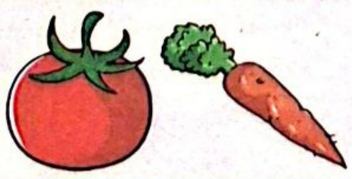
بیشتر بدانیم

ویتامین‌های چند میوه و سبزی

ویتامین C



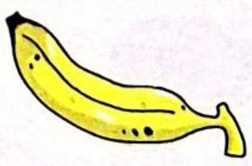
ویتامین A



آهن



ویتامین B



ویتامین K



نکته

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 گوجه استفاده کنیم.

★ و امّا 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 گوجه‌فرنگی یافت می‌شود.

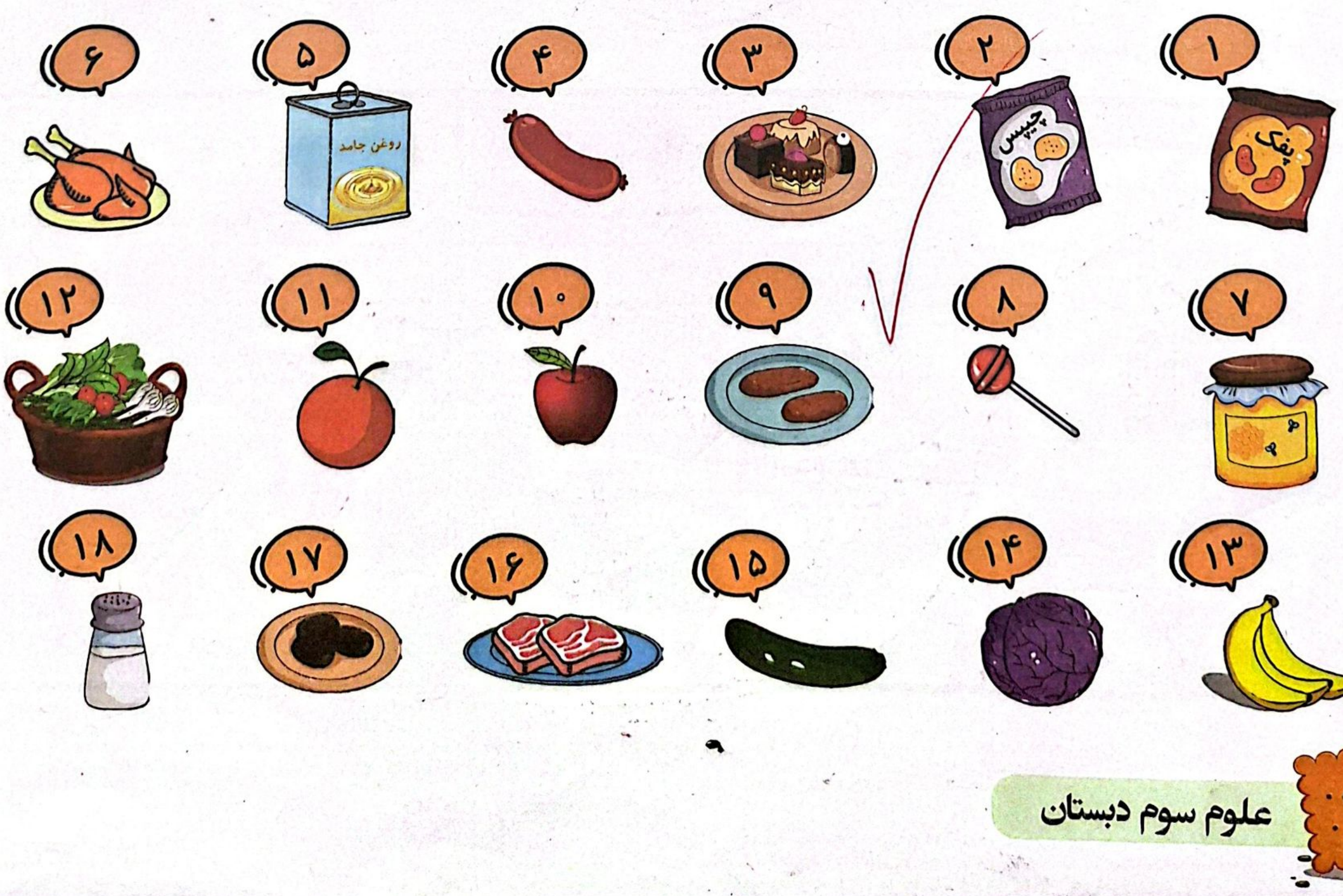
فعالیت کلاسی ۱

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

قند و چربی	نشاسته	ویتامین	پروتئین
۴	۱	۲	۳

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

شماره‌ی خوراکی‌های مناسب	شماره‌ی خوراکی‌های نامناسب
۶-۷-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶	۱-۲-۳-۴-۵-۸-۱۷-۱۸



۳ چرا نیاز است که غذا بخوریم؟

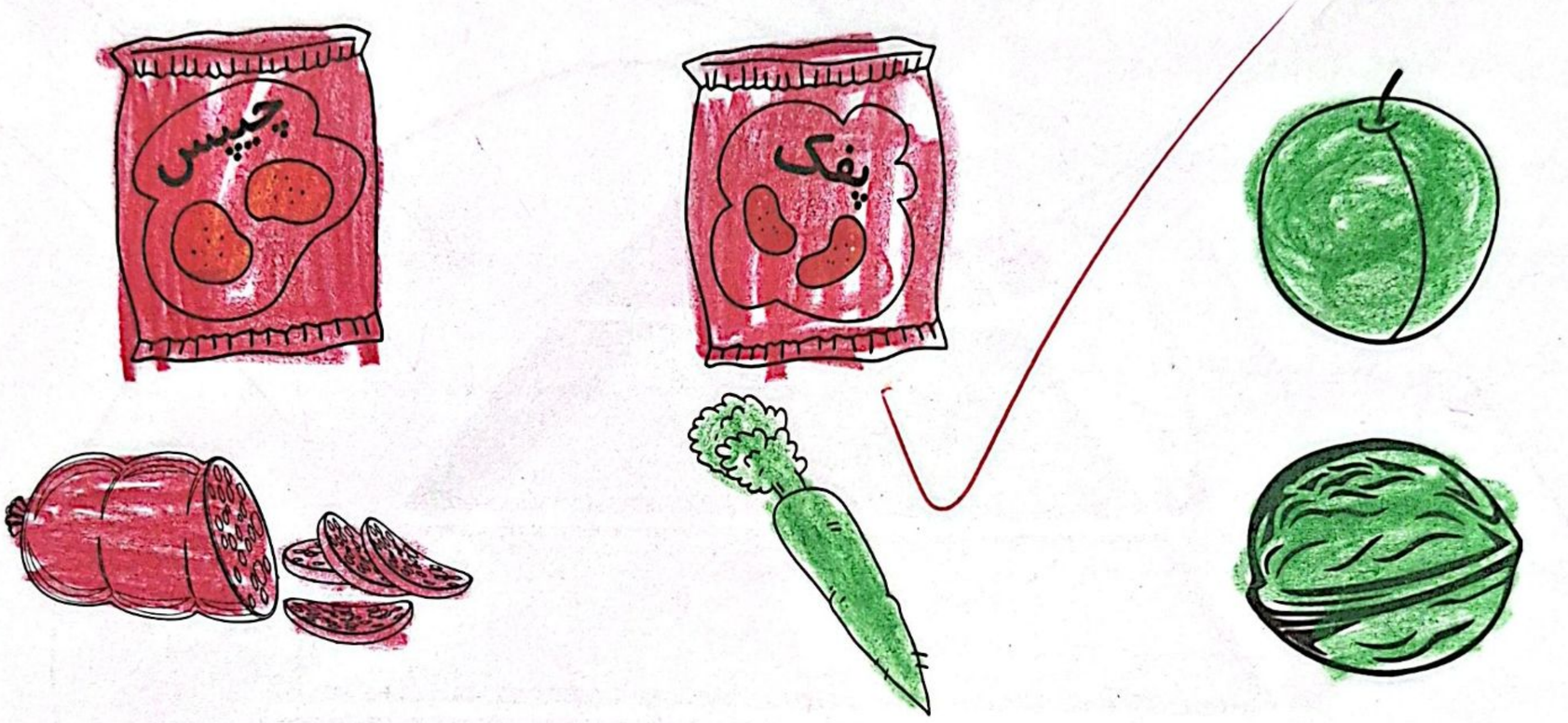
برای داشتن بدن سالم و انرژی کافی.

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

شکر - نمک - چربی

فعالیت کلاسی ۲

۱ خوراکی‌های مفید را سبز و خوراکی‌های غیرمفید را قرمز کن.

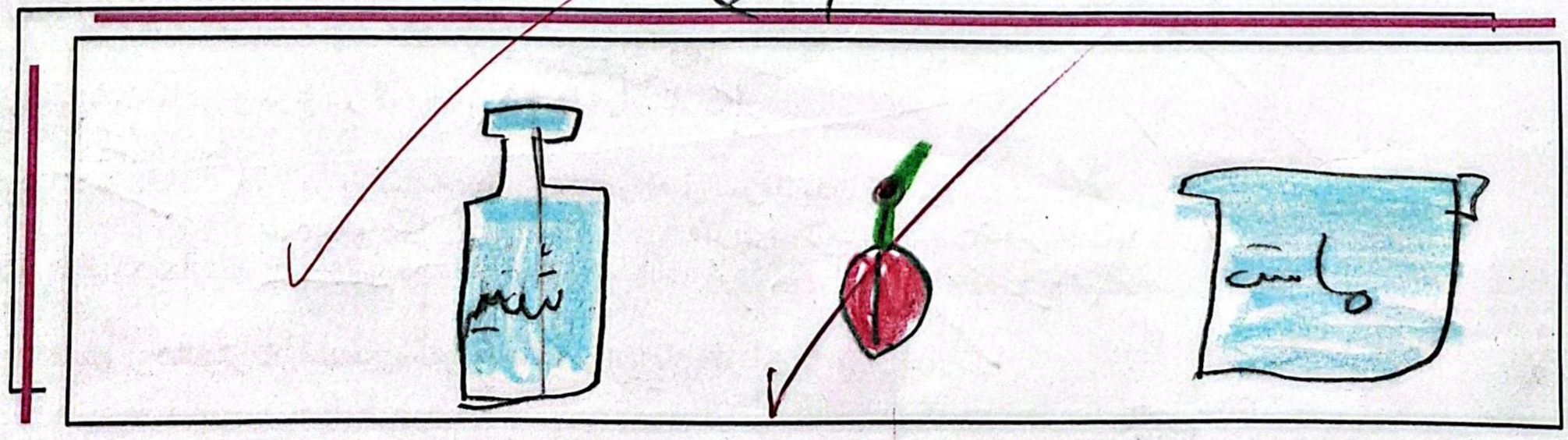


۲ برای این‌که موادی مانند کنسروها، آبمیوه‌ها و شیرها مدت زیادی سالم بمانند، چه ماده‌ای به آن‌ها اضافه می‌کنند؟

مواد نگهدارنده.

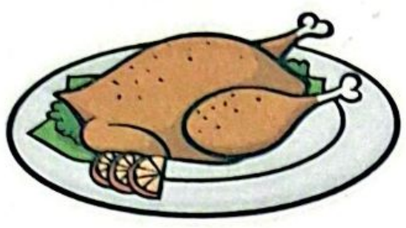
۳ نام خوراکی‌هایی که در یخچال و جای خنک نگهداری می‌شوند را بنویس. (اگر دوست داشتی تصویر آن‌ها را نیز بکش.)

شیر - میوه - تخم مرغ



تمرین

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









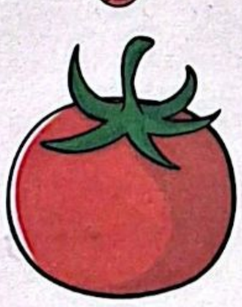
چربی‌ها و
مواد قندی

پروتئین‌ها

ویتامین‌ها و مواد معدنی

نشاسته‌ها







۲ موارد نادرست را تشخیص داده و آن‌ها را به‌صورت درست بنویس.

الف: زیتون و ذرت دارای چربی گیاهی هستند. ✓

ب: گوشت ماهی و مرغ در گروه ویتامین‌ها قرار دارند. ✗ پروتئین‌ها

پ: قندها نشاسته در زیر پوست جمع شده و در فصل سرما، بدن را گرم می‌کنند. ✗ چربی‌ها

ت: مواد نگهدارنده باید حتماً در مواد غذایی استفاده شود ✗ بهتر است نشود چرا ✗ برای بدن مفید باشند. ✗ مضر است

ث: عسل و کشمش از قندهای مفید هستند و استفاده از آن‌ها ضرر ندارد. ✓

۳ جاهای خالی را با نوشتن کلمات مناسب کامل کن.

چاقی - یکر - ویتامین‌ها - شکر - نمک - نشاسته‌ها

الف: بـدن ما به ..... احتیـاج دارد که در نمک وجود دارد، ولی اگر نمک زود به غذا اضافه شـود، آن ماده در اثر گرما از بین می‌رود.

ب: گروه دوم مواد غذایی ..... هستند و برای سلامتی بدن لازم هستند.

پ: چربی‌ها نباید زیاد مصرف شوند، زیرا باعث ..... می‌شوند.

ت: استفاده‌ی زیاد از ..... باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود.

ث: ماکارونی در گروه ..... قرار دارد.

۴ کدام گروه از مواد غذایی برای ترمیم زخم‌ها نیاز هستند؟

.....

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

.....

۶ خوردن چربی‌های گیاهی بهتر است یا جانوری؟

.....

۷ انرژی کدام گروه غذایی بیش‌تر است؟

.....

۸ دست برنا بریده است، برای ترمیم سریع‌تر آن خوردن چه غذایی را توصیه می‌کنی؟

.....

۹ مدت زمانی‌که بین تاریخ تولید و تاریخ انقضاء می‌باشد، چه نامیده می‌شود؟

.....

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

.....

۱۱ تاریخ تولید دو پاکت خامه از یک نوع در یک روز است، ولی یکی از آن‌ها دو روز بعد فاسد می‌شود و دیگری دو ماه بعد فاسد می‌شود. برای استفاده‌ی امروزمان بهتر است کدام را بخریم؟ چرا؟

.....

۱۲ کدام یک از وعده‌های غذایی بسیار مهم است؟ چرا؟

.....

۱۳ با توجه به سؤالات داده شده، پاسخ گزینه‌ی صحیح را مشخص کن.

الف: در کدام غذای زیر از تمام گروه‌های مواد غذایی استفاده شده است؟

۱) آش ۲) خورشت قیمه ۳) حلوا ۴) سالاد کاهو

ب: کدام مورد زیر نمی‌تواند تأمین‌کننده‌ی آب بدن باشد؟

۱) خوردن آبمیوه ۲) شنا کردن ۳) خوردن سبزی ۴) گزینه‌های «۱» و «۳»

پ: کدام‌یک از گزینه‌ها در گروه نشاسته نمی‌باشند؟

۱) برنج ۲) بیسکویت ۳) سیب‌زمینی ۴) تخم‌مرغ

ت: کدام‌یک از مواد غذایی زیر، پروتئین ندارند؟

۱) لوبیا ۲) خرما ۳) ماهی ۴) شیر

خودارزیابی

	خیلی خوب	خوب	قابل قبول	نیاز به تلاش
گروه‌های مواد غذایی را می‌شناسم و می‌توانم هر ماده‌ی غذایی را در گروه خودش قرار دهم.				
مواد غذایی مفید و غیر مفید را می‌شناسم.				
اطلاعات مهم روی پاکت مواد خوراکی را می‌دانم و به آن‌ها دقت می‌کنم.				
آشنایی با مواد نگهدارنده و توجه به تاریخ مصرف مواد غذایی.				

تغذیه سالم باعث خوشحالی منه

۱۴۰۲/۷/۲۹

آموزگار: مریم بهجتی

ملاحظه شد

۷/۲۹