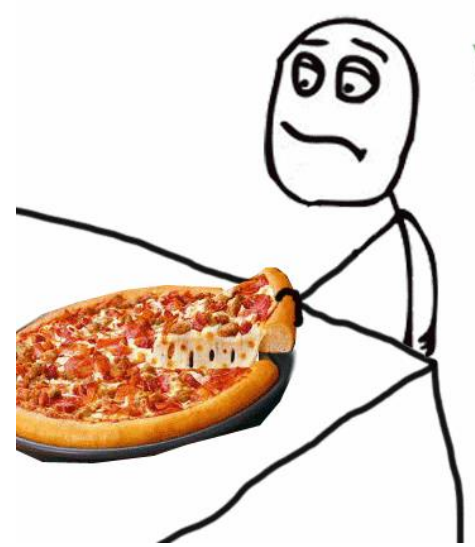




# شهر خوراکی ها

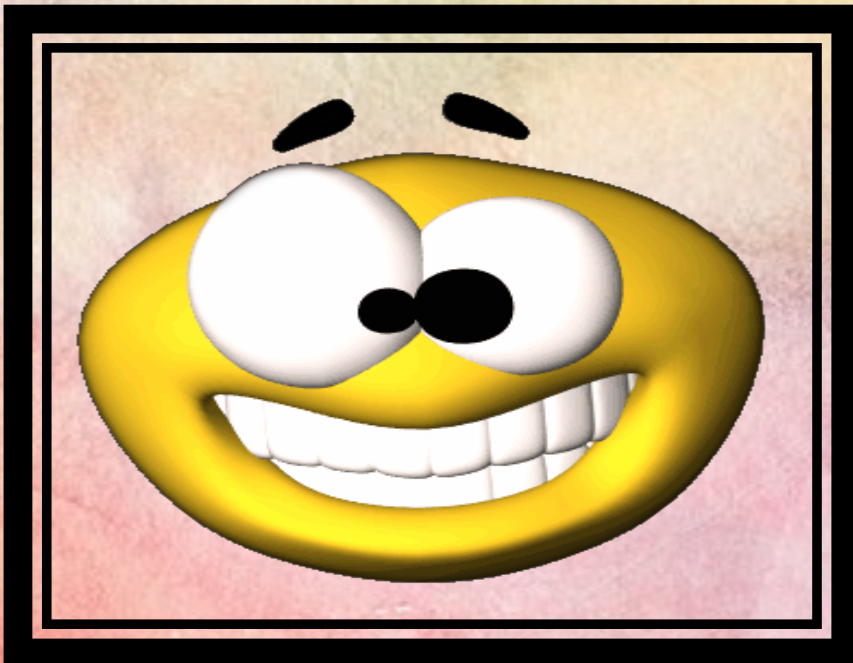


www.  
KesaFat.iN





کدام خوراکی ها سالم و کدام ناسالم هستند؟





The image depicts a theater stage with red curtains. In the center, a white rectangular box contains the Persian text 'تماشای فیلم' (Movie Viewing). The background shows a stage with a white screen and a dark area below it where several audience members are seated, viewed from behind. The lighting is focused on the stage area.

# تماشای فیلم

[aparar.com/amoo.shokolat](http://aparar.com/amoo.shokolat)

## در گروه های خود صحبت کنید



ویتامین چیست و چرا برای بدن لازم هستند؟

چه مقدار خوراکی باید مصرف کنیم تا ویتامین به بدن ما برسد؟

کمبود ویتامین چه مشکلاتی را ایجاد می کند؟

مصرف بیش از حد چه تاثیراتی در بدن دارد؟







○ دندان

○ چشم



○ ماهیچه



○ ناخن





هر کدام چه فوایدی برای بدن دارد؟ در گروه صحبت کنید





## فواید گوشت:

گوشت قرمز یکی از مهم‌ترین منابع پروتئینی است که باید سه تا چهار بار در هفته مصرف شود.

چربی موجود در گوشت گوسفندی از نوع چربی سالمی است همچنین در گوشت گوسفند میزان زیادی امگا ۳ و امگا ۶ وجود دارد و به همین دلیل مصرف آن به سلامت قلب و عروق کمک بسیاری می‌کند.

B12 و B6 به خصوص ویتامین B گوشت قرمز دارای میزان زیادی از انواع ویتامین است؛ به همین دلیل برای اعصاب، پوست و... اهمیت زیادی دارد.



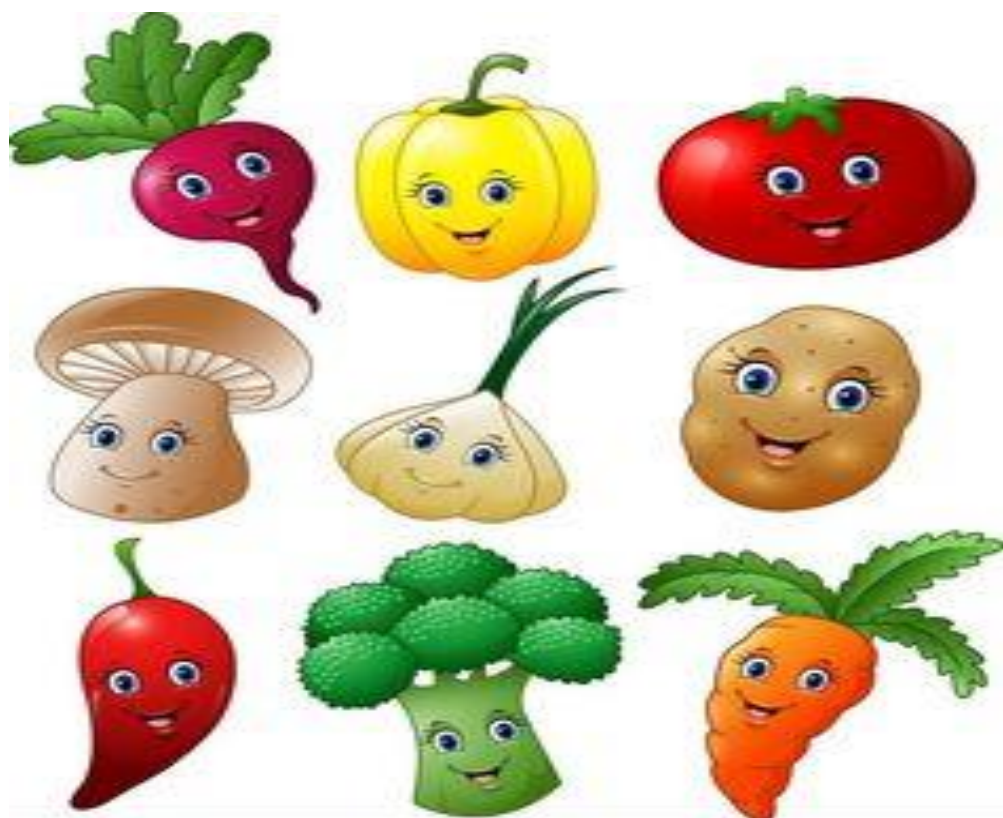




## فواید سبزیجات:

سبزیجات منابعی سرشار از ویتامین‌ها، فیبر، آهن و مواد معدنی موردنیاز بدن هستند. در یک رژیم غذایی سالم علاوه بر پروتئین، باید میوه و سبزیجات هم به مقدار کافی مصرف کنید. مصرف سبزیجات در تامین آب موردنیاز بدن نیز موثر است. چراکه بیشتر سبزیجات مانند کاهو و اسفناج از مقدار قابل توجهی آب تشکیل شده است. مصرف سبزیجات موجب تقویت سیستم ایمنی بدن کودکان می‌شود و از آن‌ها در برابر عفونت‌های ویروسی و باکتریایی محافظت می‌کند.





VectorStock®

VectorStock.com/20756714





## فواید شیر

شیر یک منبع غذایی غنی از ویتامین و مواد معدنی لازم برای بدن است که از ابتدای تولد تا اواخر زندگی باید مصرف شود. خواص مصرف شیر به حدیست که اغلب حیوانات هم از آن به عنوان تغذیه اصلی فرزندان شان استفاده می کنند. شیر، منبعی غنی از کلسیم را ارائه می دهد









# تماشای فیلم

