

## به نام خداوند دوستدار سلامتی



### هرم غذایی چیست؟

گل های دوست داشتنی سلام . می دانید که بدن ما برای رشد و انجام فعالیت های روزانه و حفظ سلامتی خود نیاز به مواد غذایی مناسب دارد . دانشمندان بعد از مطالعات فراوان مواد غذایی مورد نیاز را بر اساس ارزش غذایی شان دسته بندی کرده اند . مواد غذایی به ۵ گروه تقسیم می شود که بر اساس ارزششان آن ها را

در زیر برایتان می نویسم . همان گونه که در شکل می بینید غذاها بر اساس ارزش غذایی به شکل یک مثلث می شوند که به آن هرم می گویند.

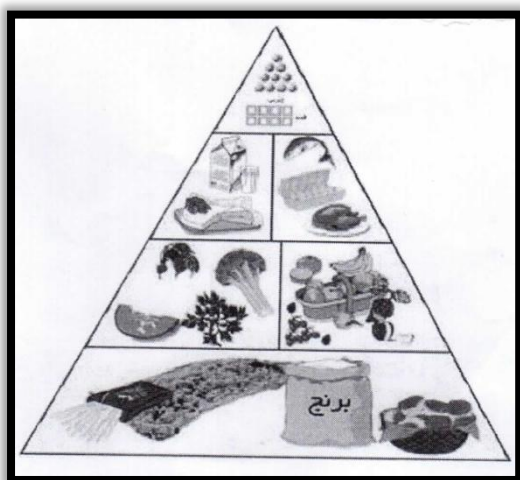
۱ . گروه نان و غلات : این گروه شامل انواع نان ، ماکارونی ، رشته ، برنج و آرد است که انرژی و مقداری از پروتئین بدن ما را تامین می کنند .

۲ . گروه سبزیجات و میوه ها : شامل انواع سبزی ها با برگ سبز ، گوجه فرنگی ، فلفل سبز ، فلفل دلمه ای و انواع دیگر و همه ی میوه ها می باشد که ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدنمان را تامین می کنند .

۳ . گروه گوشت ، حبوبات و مغز ها : این گروه شامل انواع گوشت قرمز، مرغ، ماهی ، تخم مرغ ، انواع حبوبات مانند : عدس ، لوبیا و ... و همه ی مغز ها مانند : گردو ، پسته ، بادام و ... می باشد . این مواد برای رشد بدن بسیار لازم است .

۴ . گروه شیر و فراورده های آن : این گروه شامل شیر ، ماست ، پنیر ، کشک ، دوغ ، بستنی و ... است . این مواد به دلیل دارا بودن کلسیم ، فسفر ، پروتئین و بعضی از ویتامین ها برای رشد و استحکام استخوان ها و دندان ها و سلامت بدن لازم است .

۵ . گروه چربی ها و قند ها : این گروه باید به میزان خیلی کم استفاده شود چون مصرف زیاد آن مضر بوده و بدن را به بیماری های گوناگون دچار می کند .



دوستدار شما آقای قلم

۱۳۹۲/۹/۲۰

بیچّه های خوب از نعمتی که خداوند داده به خوبی استفاده نمایید و غذاهای لذیذی را که والدین و مدرسه برایتان آماده می کند حتما بخورید چون آن ها به فکر سلامتی شما هستند و تمام موادی را که برای رشد و سلامتیتان نیاز است را فراهم می کنند . خداوند را به خاطر این همه نعمت بیکران شکر می کنیم .

آقای قلم از طرف خودش و همه ی بیچّه های خوب از والدین گرامی و مسئولین مدرسه به خاطر توجه فراوان به نیاز های بدن فرزندان عزیز و فراهم نمودن غذاهای مفید تشکر و سپاسگزاری می نماید .