



## درسنامه‌ی درس 2: خوراکی‌ها



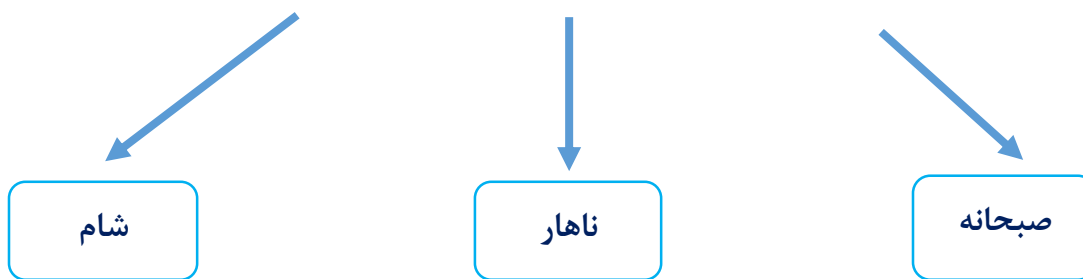
سلام پسرهای عزیزم امروز می‌خواهیم با همدیگر درس دوم علوم را مطالعه کنیم. بچه‌ها آیا می‌دانید زمانی که کودک بودید چه تغییراتی تو بدنتان ایجاد شده تا شما بزرگ شدید و به این سن رسیدید؟ آیا می‌دانید بدن ما برای رشد کردن به چه چیزهایی نیاز دارد؟ بله آفرین، برای بزرگ شدن و رشد کردن باید **غذا** بخوریم اگر برای مدت طولانی غذا نخوریم بی‌حال و سست می‌شویم. در واقع **غذا** برای بدن ما مثل **بنزین برای ماشین** است. بدن برای انجام کارهای روزانه به **انرژی** نیاز دارد و این انرژی را از راه خوردن **غذاهای مناسب** بدست می‌آورد.

عزیزانم، همه ما برای انجام کارهایی مانند حرکت کردن، نفس کشیدن، کار کردن، صحبت کردن، فکر کردن، نوشتن و انجام همه کارها به **غذای سالم و مناسب** نیاز داریم.

بنابراین در هر وعده غذایی باید حتماً از **4 گروه مواد غذایی** استفاده کرد تا مواد غذایی لازم برای رشد و سلامتی به بدن ما برسد.



پسرهای خوبم همه ما در یک روز، **3 وعده غذایی** را استفاده می کنیم



**مهم ترین وعده غذایی صبحانه است**

**صبحانه** ← بعد از خوردن صبحانه به مدت طولانی غذا نمی خوریم و برای انجام کارهای روزانه مان انرژی زیادی به ما می دهد.

**ناهار** ← در وعده غذایی ناهار ، باید از 4 گروه مواد غذایی استفاده کرد.

**شام** ← در وعده غذایی شام ، باید از غذاهای کم حجم و ساده استفاده کرد.



**هشدار:**

استفاده زیاد از **شکر و نمک** به بدن آسیب می رساند زیرا باعث ایجاد بیماری هایی مانند: بیماری قند و فشار خون و فاسد شدن دندان ها می شود.

## 4 گروه مواد غذایی



خوراکی ها به 4 دسته تقسیم می شوند:

### 1) نان و غلات

به این گروه از مواد غذایی ، گروه قند و نشاسته هم می گویند.

مانند برنج ، نان ، ماکارونی ، سیب زمینی ، آرد گندم و ذرت



**نان و غلات** ، بعضی از **ویتامین ها و مواد لازم** را به بدن ما می دهند و **انرژی لازم** برای بدن را تامین می کنند.

## 2) میوه ها و سبزی ها:

مانند : انواع میوه ها ( سیب و پرتغال و انگور و ...) و انواع سبزی ها



**میوه ها و سبزی ها** ، سرشار از **ویتامین** هستند و **املاح و ویتامین های** مورد نیاز بدن را تامین می کنند.

هم چنین مصرف آنها در طول روز مقداری از آب مورد نیاز بدن را نیز تامین می کند.

## 3) مواد پروتئین دار:

مانند : گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات ( شیر و ماست و پنیر)

مواد پروتئینی، به رشد بدن کمک می کنند و به بدن ما مواد لازم را می رسانند.



در افراد بیمار و کودکان در حال رشد استفاده از مواد پروتئینی جهت بهبود یافتن از بیماری و ترمیم زخم ها و رشد اندامهای بدن بسیار مناسب است.

برای محکم شدن دندان ها باید لبنیات مصرف کنیم.

#### 4) چربی ها :

چربی ها شامل:

- 1) چربی های حیوانی ( روغن های حیوانی که از بدن حیواناتی مانند گاو و گوسفند تهیه می شود)
- 2) روغن های گیاهی و دانه های چرب روغنی (آفتاب گردان، کنجد و میوه زیتون)



**چربی ها** ، به بدن ما انرژی می دهند و باعث گرم شدن بدن ما می شوند.

به نظر شما خوردن چه خوراکی هایی از نظر بهداشتی برای بدن مناسب نیست؟

لواشکهای غیر بهداشتی، نوشابه، چیپس و پفک



مواد نگه دارنده :

بچه ها آیا می دانید مواد نگه دارنده چیست و نقش آن ها در بعضی از خوراکی ها چه می باشد؟

مواد شیمیایی طبیعی یا مصنوعی هستند که آنها را به مواد غذایی اضافه می کنند تا از مواد غذایی در برابر فساد و خرابی ناشی از رشد میکروبها محافظت کنند و باعث ماندگاری بیشتر مواد غذایی شوند.

مانند: شیرهای مدت دار ، انواع کمپوتها ، کنسروها و انواع آب میوه ها



## راههای سالم ماندن مواد غذایی :

### نگه داری در شرایط مناسب

جای خشک و خنک ← برنج و حبوبات پخته نشده ، نان ، ماکارونی ، ذرت

جای خشک و سرد ( یخچال ) ← تخم مرغ ، سبزی ، میوه ، لبنیات و شیر، مواد پخته شده (برنج و حبوبات پخته)

جای خیلی سرد (فریزر) ← انواع گوشت ها ، مرغ و ماهی



## هشدار:



آیا تا به حال برای خرید مواد خوراکی به مغازه یا فروشگاه رفته اید؟ به نظر شما هنگام خرید مواد غذایی باید به چه چیزهایی توجه کنیم؟

هنگام خرید حتما باید به برچسب ها و نوشته های روی قوطی ها و بسته های مواد غذایی توجه کرد بیشتر مواد غذایی که تهیه می کنیم تاریخ تولید و انقضا دارند که هنگام خرید باید به این تاریخ ها توجه کنیم تا محصولی که می خریم تاریخ مصرفش (انقضا) نگذشته باشد و فاسد نباشد.

