

# ۲ خوراکی‌ها



رضا و آرش می‌خواهند با هم کلاسی‌های خود در طبیعت گردش کنند. آن‌ها قرار گذاشته‌اند که چند غذا و خوراکی سالم با خود بیاورند. آن‌ها در این باره با هم گفت‌وگو کردند.

رضا پرسید:

● از کجا می‌توانیم بفهمیم کدام خوراکی سالم‌تر است؟ چگونه بدانیم که بهتر است چه چیزهایی بخوریم؟

معلم گفت:

● خوراکی‌هایی که می‌خوریم را می‌توان به چند گروه تقسیم کرد. ما باید تلاش کنیم در هر روز از همه‌ی گروه‌های مواد غذایی چیزهایی بخوریم.

معلم سپس به بچه‌ها تصویر بشقاب سلامت را نشان داد و گفت بشقاب سلامت به ما نشان می‌دهد بهتر است هر روز چه مقدار از هر گروه مواد غذایی بخوریم؛ مثلاً از گروه میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر استفاده کنیم و از گروه چربی‌ها کمتر.



از مواد غذایی که چربی زیاد دارند در حد امکان استفاده نمی‌م  
و از گروه‌های دیگر تا حد معمول که برای بدن نیاز است استفاده شود.

شما از دیدن تصویر بشقاب سلامت چه نتیجه‌هایی می‌گیرید؟

## فعالیت



بیشتر غذاهایی که می‌خوریم، مخلوطی از چند گروه مواد غذایی هستند. چند غذایی را که دوست دارید انتخاب و مشخص کنید که از کدام گروه‌های مواد غذایی تشکیل شده‌اند؟ نتیجه را در جدول زیر بنویسید.

| شماره | نام غذا                              | مواد اصلی تشکیل دهنده   | گروه‌های مواد غذایی، آن |
|-------|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| ۱     | آش رشته                              | سبزی، حبوبات، رشته، کشک | سبزیجات، حبوبات، لبنیات |
| ۲     | کوکو سبزی                            | سبزی، تخم‌مرغ، روغن     | سبزیجات، پروتئین، چربی  |
|       | ماکارونی، ماکارونی، گوشت، پیاز، روغن |                         | غلات، چربی، سبزیجات     |
| ۴     |                                      |                         |                         |

## فعالیت



به مدت سه روز خوراکی‌هایی که می‌خورید را در جدول یادداشت کنید.

| روز | صبحانه    | ناهار     | شام     | میان‌وعده‌ها           |
|-----|-----------|-----------|---------|------------------------|
| ۱   | کره، مربا | ماکارونی  | عدس پلو | میوه                   |
| ۲   | تخم مرغ   | کوکو سبزی | مرغ     | خیار گوجه<br>کیک خانگی |
| ۳   | شیر       | قرمه سبزی | قیمه    |                        |

در حد امکان بله.

آیا برنامه‌ی غذایی شما در طول این سه روز، برنامه‌ی مناسبی بوده است؟ برای پاسخ به این پرسش مشخص کنید هر یک از خوراکی‌هایی که خورده‌اید مربوط به کدام گروه مواد غذایی است. سپس در خانه‌ی مناسب از جدول صفحه‌ی بعد، یک چوب خط رسم کنید.

|       |  |                                   |
|-------|--|-----------------------------------|
| ***** |    | گروه گوشت‌ها،<br>تخم مرغ و حبوبات |
| **    |    | گروه غلات و<br>سیب زمینی          |
| ***   |   | گروه میوه‌ها و<br>سبزی‌ها         |
| **    |  | گروه شیر و<br>لبنیات              |
| **    |  | گروه چربی‌ها                      |

جدول بالا را با بشقاب سلامت مقایسه کنید و به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

- کدام یک از گروه‌های مواد غذایی را کمتر از بقیه مصرف می‌کنید؟
- آیا فکر می‌کنید برنامه‌ی غذایی مناسبی دارید؟

از لبنیات و سبزیجات بیشتر باید استفاده کنم

## جمع آوری اطلاعات

هر گروه از مواد غذایی، بعضی نیازهای بدن ما را برآورده می‌کند. دانش آموزان کلاس در این باره اطلاعات زیر را جمع آوری کرده‌اند.

| فایده   | گروه مواد غذایی                |
|---|--------------------------------|
| این غذاها به رشد ما کمک می‌کنند.  | گروه گوشت‌ها، تخم مرغ و حبوبات |
| به ما انرژی می‌دهند.  | گروه چربی‌ها                   |
| میوه‌ها و سبزی‌ها دارای ویتامین هستند. ویتامین‌ها برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم‌اند. | گروه میوه‌ها و سبزی‌ها         |
| این غذاها به ما انرژی می‌دهند و بعضی ویتامین‌ها و مواد لازم را به بدن ما می‌رسانند.         | گروه غلات و سیب‌زمینی          |
| این غذاها باعث محکم شدن استخوان‌ها می‌شوند و بدن را مقاوم می‌کنند.                          | گروه لبنیات                    |

شما هم با انجام این فعالیت اطلاعات بیشتری درباره‌ی گروه‌های مواد غذایی جمع آوری کنید. به نظر شما کمبود گروه میوه‌ها و سبزی‌ها ممکن است برای ما چه ضررهایی داشته باشد؟

**بدن درست رشد نمی‌کند و ویتامین لازم به بدن نمی‌رسد.**

برای این که سالم بمانیم، علاوه بر غذایی که می‌خوریم به مقدار مناسبی آب نیز نیاز داریم.



رضا و آرش در کلاس علوم درباره‌ی فعالیت‌هایی که انجام داده بودند، با هم کلاسی‌های خود گفت‌وگو کردند. بچه‌ها از معلم پرسیدند:

● با توجه به چیزهایی که یاد گرفتیم خوراکی سالم چیست؟ چگونه می‌توانیم بفهمیم کدام خوراکی سالم‌تر است؟  
معلم گفت: خوراکی که تمام مواد مورد نیاز بدن را تأمین کند و به رشد بدن آسیب نزند.

● برای این که پاسخ این پرسش را پیدا کنید، فردا تعدادی خوراکی بسته‌بندی شده با خود به کلاس بیاورید. این بسته‌ها می‌توانند شامل انواع خوراکی‌ها، نوشیدنی‌ها و مواد غذایی باشند.

### فعالیت کلاسی



### فعالیت

چند خوراکی بسته‌بندی شده جمع‌آوری کنید و سپس سه خوراکی را که به نظرتان از بقیه سالم‌تر هستند، انتخاب کنید. دلیل خود را برای این انتخاب بنویسید.

دانش آموزان خوراکی های بسته بندی شده را به کلاس علوم آوردند. معلم از آن ها خواست به برچسب سیب سلامت که روی بسته بندی ها قرار دارد توجه کنند. سپس بچه ها با راهنمایی معلم جدول زیر را برای خوراکی هایی که انتخاب کرده بودند، کامل کردند:



| چربی                | قند                | نمک               | خوراکی انتخاب شده        |
|---------------------|--------------------|-------------------|--------------------------|
| سبز                 | سبز                | زرد               | پنیر                     |
| قرمز<br>قرمز<br>سبز | سبز<br>سبز<br>قرمز | سبز<br>زرد<br>سبز | کره<br>سس سفید<br>نوشابه |

معلم گفت:

● اگر روی برچسب سیب سلامت یک خوراکی یک سطر قرمز یا دو سطر رنگ زرد داشته باشد، یعنی باید در مصرف آن خوراکی احتیاط کرد.  
آیا خوراکی هایی که در فعالیت قبل انتخاب کرده بودید، سالم هستند و مصرف زیاد آن ها مشکلی ایجاد نمی کند؟

**جواب دانش آموز**

## هشدار

در انتخاب خوراکی‌هایی که می‌خورید، دقت کنید. ممکن است برخی خوراکی‌ها برای افرادی که بیماری یا مشکلات خاصی دارند، ضرر داشته باشد.

رضا از معلم پرسید:

در بسته‌بندی بعضی خوراکی‌ها مواد نگه‌دارنده و مواد افزودنی نوشته شده است. این‌ها چه

**زمان نگهداری مواد غذایی را افزایش می‌دهد.**

معنی دارند؟

آرش پرسید:

من دو تاریخ متفاوت هم روی بسته‌بندی‌ها دیده‌ام. معنی این تاریخ‌ها چیست؟

**تولید کالا و انقضاء (دیگر نمی‌توان استفاده کرد)**



شما هم با هم کلاسی‌ها و معلم خود درباره‌ی این پرسش‌ها گفت‌وگو کنید.

**این تاریخ‌ها زمان مصرف محصول را نشان می‌دهد**





با توجه به مطالبی که در این درس آموخته‌اید، اگر بخواهید برای هر وعده‌ی غذایی خود، یکی از دو خوراکی زیر را انتخاب کنید، کدام انتخاب مناسب‌تر است؟ علت را بنویسید.

صبحانه:



نان و پنیر

انتخاب شما:

علت این انتخاب:

جز سبزیجات و لبنیات برای استخوان مناسب است

ناهار:



مرغ، پلو

انتخاب شما:

علت این انتخاب:

چون از چربی کمتری استفاده شده.

شام:



املت

انتخاب شما:

علت این انتخاب:

دارای پروتئین، سبزیجات و چربی مناسب است.

ایستگاه فکر 

به نظر شما چه عواملی می‌تواند باعث شود که بعضی افراد نتوانند برنامه‌ی غذایی سالمی داشته باشند؟

عادت غذایی نامناسب، طعم خوشمزه و چربی، بی‌حوصلگی، عدم وقت کافی برای پخت.....